→ Recomendaciones de Autocuidado

Cefalea



La cefalea es el dolor de cabeza común que puede ser causado por tensión, migraña o factores del estilo de vida.

Medidas de autocuidado (no farmacológicas):

- **Higiene del sueño:** mantener un patrón de sueño regular, acostándose y levantándose a la misma hora.
- **Reposo en ambiente** adecuado: descansar en una habitación tranquila, oscura y sin ruidos durante el episodio.
- **Alimentación ordenada:** respetar los horarios de las comidas y evitar ayunos prolongados.
- **Gestión del estrés:** practicar técnicas de relajación y realizar ejercicio físico de forma regular.
- **Identificar disparadores:** evitar alimentos o bebidas que el paciente detecte como desencadenantes de su dolor.
- **Vida ordenada:** llevar una rutina estable en horarios y costumbres para reducir la frecuencia de los episodios.

Signos de alarma y consulta oportuna

¿Cuándo consultar de urgencia al médico? Es urgente consultar si el dolor es repentino y extremadamente fuerte, si se acompaña de rigidez de nuca, vómitos, visión borrosa o confusión. También si aparece tras un golpe en la cabeza o si el dolor cambia su patrón habitual.

FEFARA
FEDERACIÓN FARMACÉUTICA

*Recomendaciones basadas en protocolos publicados con evidencia científica.