

- **19 de Abril: Día Nacional de la Cefalea**

Asanec advierte de la importancia de prevenir las cefaleas y pide crear planes de autocuidados y aulas de pacientes

- ***Esta dolencia se sitúa como la primera causa de consulta en todo el mundo y una de las diez enfermedades más prevalentes, según la OMS***
- ***Puede llegar a ser incapacitante, generando un aislamiento y un reposo absoluto en cama, “lo que repercute a nivel laboral y en gasto sanitario”***

Sevilla, 16 de abril de 2024.- La Asociación Andaluza de Enfermería Familiar y Comunitaria (Asanec) ha incidido este martes en la necesidad de activar planes de autocuidado y aulas de pacientes para prevenir las cefaleas. Esta enfermedad neurológica, situada como la primera causa de consulta en todo el mundo y una de las diez enfermedades más prevalentes, según los datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), genera un alto índice de aislamiento y reposo absoluto en cama.

Coincidiendo con el Día Nacional de la Cefalea, desde Asanec han incidido en la importancia de establecer, de forma permanente, un plan de educación terapéutica sobre autocuidados, así como la creación de aulas de pacientes, tal y como viene recogido en el Plan Integral de Cefaleas de Andalucía.

De esta forma, la Asociación Andaluza de Enfermería Familiar y Comunitaria destaca la importancia de “concienciar a la población de las causas que provocan estas dolencias, que pueden ser muy variadas partiendo desde una tensión muscular excesiva en la zona cervical, hasta el abuso del consumo de sustancias como bebidas alcohólicas, tabaco o ciertos fármacos”.

A ello también se añade una postura incorrecta para descansar o falta de sueño, aunque desde la asociación han recordado que “el dolor de cabeza puede ser síntoma de una enfermedad de mayor gravedad”.

Por estos motivos, Asanec ha constituido un grupo de trabajo en cefaleas con el objetivo de “unificar criterios para dar recomendaciones sobre estilos y hábitos de vida saludables, potenciar la promoción y la educación para la salud y estandarizar los cuidados para las personas que sufren algún tipo de cefalea”.

Según ha explicado la responsable del grupo de Cefaleas de Asanec, Esther del Moral, “el Manual de Práctica Clínica en Cefaleas (SEN, 2020) indica que las cifras de prevalencia de la cefalea observadas en los países occidentales oscilan entre el **73 y el 89 por ciento en población masculina** y entre el **92 y el 99 por ciento en la femenina**”.

En esta línea, un trabajo de revisión de los estudios epidemiológicos realizados en Europa estimó la prevalencia de la cefalea en general en el 51 por ciento, en un 14 por ciento para la migraña y en un cuatro por ciento para las cefaleas crónicas (durante al menos 15 días al mes).

Por otro lado, un estudio de ámbito nacional que contó con entrevistas a 2.231 individuos estratificados por edad y comunidad autónoma, se estimó que un 74 por ciento de los participantes refirieron padecer o haber padecido dolores de cabeza a lo largo de su vida, con una distribución por sexos del 69 por ciento para los varones y del 79 por ciento para las mujeres.

Promoción de estilo de vida saludable

Desde Asanec han recordado que “el dolor de cabeza, junto con la sintomatología que lo acompaña, puede llegar a ser incapacitante, generando un aislamiento y un reposo absoluto en cama, lo que repercute a nivel laboral y deriva en un gasto sanitario importante”. Todo ello sin dejar atrás todas las secuelas psicológicas que genera, como son la ansiedad o el miedo a tener una crisis.

Para la responsable del grupo de Cefaleas de Asanec, “los cuidados que puede proporcionar la enfermera familiar y comunitaria deben ir dirigidos a establecer un programa de educación terapéutica, fomentando un ambiente de descanso y tranquilidad del paciente e instruyendo sobre las medidas necesarias para evitar, en la medida de lo posible, un nuevo episodio de dolor”.

Además, la experta ha apuntado que las enfermeras familiares y comunitarias “deben controlar la medicación prescrita y fomentar estilos de vida saludable como seguir una dieta equilibrada, dejar de fumar, comer y dormir en horarios regulares, disminuir el consumo de alcohol, disminuir la exposición excesiva a pantallas como teléfonos, ordenadores o televisión, y realizar ejercicio de forma habitual”.

“La promoción de la salud y el fomento de estilos de vida saludable en la infancia y adolescencia es otra de las competencias de la enfermera de familia y comunitaria, tanto desde el entorno escolar como desde el universitario”. En este punto, “no debemos olvidar la importancia de trabajar de manera conjunta con las asociaciones y la comunidad, generando espacios de encuentro y fomentando, mediante la participación comunitaria, la creación de actividades divulgativas y de formación que sensibilicen a la población de este problema”, ha dicho Del Moral.

Cabe destacar que la enfermería familiar y comunitaria es la disciplina profesional que se ocupa del cuidado, prevención de enfermedades y la promoción de la salud no solo en un individuo, sino en las familias y en la comunidad. Su cartera de servicios no solo se centra en las prácticas y cuidados de enfermería, sino también incluye, entre otros, la promoción de la salud, la prevención de enfermedades, la atención a pacientes crónicos, la educación sanitaria y la coordinación de la atención entre los diferentes niveles asistenciales.

De esta forma, Del Moral ha indicado que “estas enfermeras tratan de explicar a la población qué es una enfermedad neurológica, ya que la mayoría lo desconoce, así como el hecho de que es posible empoderar a los pacientes para poder ayudar a manejar la enfermedad y evitar la cronificación de la misma”.

Asanec es la **Asociación Andaluza de Enfermería Comunitaria** formada por enfermeras y enfermeros de toda la geografía andaluza que, sin ánimo de lucro, trabajan por y para el desarrollo de la profesión.

Asanec, como sociedad científica, persigue la mejora de la calidad asistencial en el ámbito comunitario desde la defensa de la sanidad pública, influyendo y dialogando con las Administraciones. Entre sus fines se encuentra brindar formación e investigación en la práctica de la enfermería para ofrecer cuidados de calidad a la comunidad, así como colaborar con otras sociedades científicas y asociaciones para el mejor desarrollo de la profesión.

