

XV CONGRESO INTERNACIONAL ASANEC 2024

“Generar salud
mediante
la promoción y
la participación
ciudadana”

LIDERAZGO DE LA ENFERMERA COMUNITARIA EN LA PROMOCION Y PREVENCION DE LA SALUD EN CEFALEAS

La cefalea es un problema de salud relevante, ya que se trata de uno de los trastornos más comunes del sistema nervioso. Es la primera causa de consulta en todo el mundo, de acuerdo a la OMS. Afecta a más de la mitad de la población y puede tener un impacto significativamente negativo en el funcionamiento social, físico y laboral de las personas que la padecen. Se puede llegar a observar una disminución importante en la calidad de vida de las personas que sufren cefaleas. El papel de la enfermera familiar y comunitaria es potenciar la educación para la salud y estandarizar los cuidados para las personas que sufren algún tipo de cefalea.

Palabras claves: Cefalea, Tratamiento no farmacológico, Educación en Salud, Rol de la Enfermera.

AUTORES:

Del Moral Rodríguez, Esther
Romero Olea , Maria del Carmen
Núñez Palacio, Rocío
Rivera Ruiz, Priscila
Zurita Martínez, Eva Maria



30 y 31 de mayo

HOTEL BARCELÓ PUNTA UMBRÍA

HUELVA

#ASANEC24

www.congresoasanec.es
info@congresoasanec.es

Secretaría técnica:

Fase20
congresos

C/Mozárabe 1 Edif. Parque Local 2-18006 Granada
Tel. 958 20 35 11 - Fax: 958 20 35 50
www.fase20.com - info@fase20.com



ASANEC
Asociación Andaluza
de Enfermería Familiar y Comunitaria

- **GENERAL:**

- Analizar la existencia de medidas preventivas dirigidas a las personas con cefalea crónica que potencien el bienestar de las personas que sufren cefaleas.

- **ESPECÍFICOS:**

- Conocer la correlación existente entre la mejora de los factores biopsicosociales en individuos que padecen cefaleas y la adopción de estilos de vida saludables.
- Indagar acerca de las intervenciones educativas y no farmacológicas existentes en programas de salud para el tratamiento de la cefalea crónica, que fomenten la educación para la salud en las personas diagnosticadas de cefalea.



METODOLOGÍA

Se llevó a cabo una revisión Bibliográfica de publicaciones científicas y bases de datos como, Pubmed. Cochrane Library. En la estrategia de búsqueda se ha utilizado la combinación de las siguientes palabras clave, siguiendo la terminología DeCS o su equivalente en inglés MeSH. Siendo en español: “Cefalea”; “Prevención de Enfermedades”; “Dieta”; “Estrés Fisiológico”; “Yoga”. Y en inglés: “Headache”; “Prevention”; “Diet”; “Stress, Physiological”; “Yoga”. Se usó los operadores booleanos AND y OR.

- **Criterios de inclusión:**

- Filtro de idioma: español/inglés.
- Acceso al texto completo.
- Estudios desde 2014 hasta 2024.
- Ensayos clínicos aleatorios.

- **Criterios de exclusión:**

- Estudios de personas sin ningún riesgo de sufrir episodios de cefaleas.
- Estudios con otros enfoques terapéuticos que no incluya el tratamiento no farmacológico.



Se seleccionaron un total de 7 estudios.

Los que cumplieron criterios de diagnóstico de migraña fueron 4:

- Uno aplicó los criterios de cefalea primaria.
- Dos de ellos no identificaron el tipo de cefalea de la población estudiada.
- Otro estudio se enfocó en el efecto de la educación, además de evaluar los efectos de la práctica de mindfulness.
- Otro estudio se centró en evaluar la eficacia de un programa de mindfulness.
- En relación a la dieta, 4 examinaron la efectividad de diferentes medidas para personas con cefaleas: uno exploró el efecto de una dieta suplementada con omega-3, dos analizaron el impacto de una dieta baja en sodio y uno identificó los resultados mantener una dieta equilibrada.
- Asimismo, se incluyó un estudio que examinó la efectividad de la relajación y/o la actividad física aeróbica en individuos con cefaleas primarias, describiendo las intervenciones como asequibles y de coste relativamente bajo.



DISCUSIÓN/CONCLUSIONES:

El papel de la Enfermería comunitaria es clave para la promoción y prevención de la salud en la cefalea.

A través de la educación sanitaria, se puede promover la recuperación de la salud de la persona con este problema de salud, fomentando un estilo de vida saludable y ayudando a identificar y cambiar los factores de riesgo modificables.

Una atención efectiva de enfermería en la comunidad contribuye a la reducción de costos a largo plazo al prevenir complicaciones y reducir la necesidad de atención hospitalaria.

