**¿SABÍAS QUE EL 19 DE ABRIL ES EL DÍA MUNDIAL DE LA CEFALEA?**

****

El 19 de Abril se conmemora el Día del Dolor de Cabeza o Cefalea en todo el mundo, una fecha con la que se pretende dar a conocer y concienciar a la población sobre los problemas que sufren las personas que la padecen, siendo uno de los procesos más comunes del sistema nervioso. En ocasiones, el dolor puede llegar a ser incapacitante.

La cefalea como cefalalgia viene el griego kephalé (cabeza) y algos (dolor). Es decir, es cualquier dolor de cabeza.

La cefalea es la primera causa de consulta en todo el mundo, de acuerdo a la OMS.

Según el Manual de las Prácticas Clínicas de Cefaleas (2020): “en los estudios poblacionales, las cifras de prevalencia de la cefalea observadas en los países de la órbita occidental oscilan entre **73-89% en población masculina** y entre **92-99% en la femenina**. En un estudio de ámbito nacional, con entrevistas a 2.231 individuos estratificados por edad y comunidad autónoma, un 74% refirieron padecer o haber padecido dolores de cabeza a lo largo de su vida, con una distribución por sexos del 69% para los varones y del 79% para las mujeres.

En un trabajo de revisión de los estudios epidemiológicos realizados en Europa se estimó la prevalencia de la cefalea en general en el 51%, un 14% para la migraña y un 4% para las cefaleas crónicas (≥ 15 días al mes).

Tal y como señala la Asociación Española de Migraña y Cefalea (AEMICE), un **70% de la población sufre**[**cefaleas tensionales**](https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/cefalea-tensional) y un **3% padece**[**cefalea en racimos**](https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/cefalea-en-racimos), sobre todo en hombres. En total, las migrañas afectan al 12-15% de la población, generalmente en mujeres. Las cefaleas primarias representan el 90% de las cefaleas.



Desde ASANEC, (Asociación Andaluza de Enfermería Comunitaria), queremos concienciar a la población de las causas que provocan estas dolencias, que pueden ser muy variadas, desde una tensión muscular excesiva en la zona cervical hasta el abuso del consumo de sustancias como bebidas alcohólicas, tabaco o ciertos fármacos, pasando por una postura incorrecta para descansar o falta de sueño, aunque el dolor de cabeza puede ser síntoma de una enfermedad de mayor gravedad.

Los cuidados que puede proporcionar la enfermera familiar y comunitaria irán dirigidos a favorecer un ambiente de descanso y tranquilidad del paciente, instruyendo sobre las medidas necesarias para evitar, en la medida de lo posible, un nuevo episodio de dolor, además de controlar la medicación prescrita. De igual manera desde ASANEC se ha constituido un grupo de trabajo en cefaleas, con el objetivo de unificar criterios para dar recomendaciones sobre determinados hábitos de vida. Por ejemplo, desde el ámbito de Atención Primaria, la enfermera familiar y comunitaria, puede ayudar a aliviar el dolor de cabeza con medidas suplementarias a los tratamientos convencionales, como por ejemplo:seguir una dieta saludable, hacer fisioterapia o practicar yoga, 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. 

El papel de la enfermera familiar y comunitaria, es el de potenciar la educación para la salud y estandarizar los cuidados para las personas que sufren algún tipo de cefalea. Esta figura profesional trata de explicar a la población que es una enfermedad neurológica, ya que la mayoría de la población lo desconoce, así como el hecho de que se pueden recibir tratamientos tanto farmacológicos como no farmacológicos, para poder ayudar a manejar la enfermedad y evitar la cronificación de la misma.

Coordinadora: ESTHER DEL MORAL RODRIGUEZ [esther.delmoralrodriguez@gmail.com](mailto:esther.delmoralrodriguez@gmail.com) 626513048