

¿Cuándo acudir al médico?

Los expertos recomiendan acudir al médico si las jaquecas no cesan o si el malestar es extremadamente fuerte.

Las cefaleas son la queja mayoritaria de quienes acuden a los especialistas en neurología.

La frecuencia y la intensidad de las crisis, así como los síntomas asociados al malestar son algunas de las variables que los neurólogos utilizan para dictaminar su diagnóstico.

TRATAMIENTO

ANALGESICOS

ANTIEMETICOS

ANTIMIGRAÑOSOS

RELAJANTES MUSCULARES

Si padeces cefaleas
PIDE CONSEJO A TU MÉDICO DEL TRABAJO, EN EL SERVICIO DE PREVENCIÓN DE TU EMPRESA

RECOMENDACIONES

CEFALEA EN EL TRABAJO

Cuando necesites tratamiento con medicamentos, **INFORMA A TU MÉDICO DE LOS RIESGOS DE TU PUESTO DE TRABAJO**

QUE HACER

Planifica tus tareas

Una buena organización de las tareas a realizar también es clave:

Come saludable y fuera de tu zona de trabajo

Olvídate de comer en tu escritorio y/o delante del ordenador y de trabajar mientras comes.

Controla el estrés

Un poco de estrés en el trabajo puede ser fuente de motivación

Adapta tu espacio de trabajo

Desde una buena postura a realizar pequeños descansos, pueden contribuir a mantener alejados los episodios de migraña

Da a conocer tu enfermedad en tu entorno laboral



UNAP

CEFALEA EN EL TRABAJO



“RELACION CON EL ESTRES”

COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

CALLE PEVAS CUADRA 5



CONCEPTO

Las cefaleas son uno de los trastornos más comunes del sistema nervioso.

Son trastornos primarios dolorosos e incapacitantes como la jaqueca o migraña, la cefalea tensional y la cefalea en brotes.

También puede ser causada por muchos otros trastornos, de los cuales el **STRESS** es el más común.

Aproximadamente el 80 % de los pacientes con dolor de cabeza reconocen que la enfermedad disminuye su rendimiento laboral y más de la mitad tiene que interrumpir su actividad en algún momento. Además la enfermedad suele afectar más al final de la jornada laboral.

LOS DETONANTES DE UNA CEFALEA QUE DEBEMOS EVITAR:

1. Estrés, ansiedad, depresión.
2. Cambios horarios: fines de semana, vacaciones.
3. Alimentación: alcohol, quesos, comidas ricas en nitritos, aspartamo. También el ayuno.
4. Estímulos visuales, olores, cambios atmosféricos.
5. Fármacos
6. Dormir más o menos de lo recomendado.
7. Mala posición al sentarse



La tensión muscular en la cara, el cuello y los hombros puede causar cefaleas por tensión

Repercusión laboral de las cefaleas

Las cefaleas son un motivo de inquietud para la salud pública habida cuenta de la discapacidad que las acompaña y de los **costes económicos para la sociedad**.

La Oficina de **Prevención de Riesgos Laborales y Salud en el Trabajo** debe valorar los riesgos laborales que pueden influir en el curso evolutivo de esta enfermedad, promoviendo actuaciones preventivas para los trabajadores afectados.

Hay puestos de trabajo con presencia de factores capaces de desencadenar o agravar una cefalea, por ejemplo, con algunos productos químicos y olores fuertes, ruido intenso, temperaturas extremas, carga mental, etc.

Muchas cefaleas interfieren en el desempeño de la actividad laboral, y suponen mayor riesgo de accidente.

Debemos extremar las precauciones en la conducción de vehículos, utilización de maquinaria, trabajos verticales o en altura, transporte o manipulación de sustancias peligrosas, cuidado de enfermos, y cualquier otro puesto con riesgo personal o para terceras persona.

