

➔ Un **buen descanso** y una **alimentación equilibrada** pueden **mejorar tus dolores de cabeza** ➔

**empresaysalud.es**  
empresa sana, empresa rentable



En [empresaysalud.es](https://empresaysalud.es) podrás encontrar más temas de salud laboral que pueden ser de tu interés.  
Entra en [empresaysalud.es](https://empresaysalud.es) y consúltalos

## ➡ Un buen descanso y una alimentación equilibrada pueden mejorar tus dolores de cabeza ⬅

¿Quién no ha sufrido alguna vez dolor de cabeza? De hecho, las **cefaleas** y **migrañas** son de las dolencias más comunes y causan cada año más **absentismo laboral** que la gripe.

La **cefalea** es un dolor de cabeza intenso, habitualmente unilateral, y su intensidad puede llegar a ser incapacitante y prolongada por más de 24-48 horas. Puede llegar a interferir de forma importante con nuestras actividades diarias, hasta tal punto que en muchos casos la persona que las sufre ha de guardar cama, aislándose del medio que la rodea.

La **migraña**, en cambio, es una cefalea intensa que viene acompañada de otros síntomas como náuseas y vómitos. También suele venir precedida de una serie de sensaciones que pueden afectar los sentidos, como por ejemplo, la visión. Por su fuerte componente hereditario, se considera una enfermedad congénita.

### Consejos para hacer frente a las cefaleas y migrañas

Para su tratamiento se utilizan analgésicos como paracetamol, aspirina o aines. Además, para la **cefalea** resulta muy útil evitar posturas incorrectas y combatir el estrés, y para la **migraña** evitar algunos factores desencadenantes como son el consumo de chocolates, grasas, alcohol, quesos fermentados, etc.

En ambos casos es aconsejable **evitar** situaciones que produzcan **estrés**, **dormir siempre el mismo número de horas** y de manera regular, y **comer siempre a la misma hora y en cantidades similares**.

También es conveniente no acudir o permanecer en lugares ruidosos y, en el estudio o trabajo, permanecer en un lugar que tenga buena ventilación, con una **temperatura agradable**, con buena iluminación, **alternar períodos de trabajo con pequeños períodos de relajación**, así como recibir **masajes en cuello y hombros**.