

CEFALEA Y TRABAJO

Más del 80 por ciento de los pacientes con migraña (patología que afecta al 13% de la población en España) 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.

La cefalea:

Es un malestar muy incapacitante que merma la calidad de vida. Los tratamientos solo palian, no curan, esta dolencia con la que muchas personas se ven obligadas a convivir.

Tipos: Cefaleas primarias como la migraña, la cefalea tensional y la cefalea en racimos. Y cefaleas secundarias, debidas a causas verificables.

Los detonantes de una cefalea que debemos evitar:

- Estrés, ansiedad, depresión.
- Cambios horarios: fines de semana, vacaciones.
- Alimentación: alcohol, quesos, comidas ricas en nitritos (carne curada), aspartamo. También el ayuno.
- Estímulos visuales, olores, cambios atmosféricos.
- Fármacos: nitroglicerina, reserpina, estrógenos.
- Dormir más o menos de lo recomendado.



¿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.

Cefalea y trabajo:

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.