

# Consejos para evitar y controlar la cefalea

Cada vez hay más personas con este problema. la verdad es que las causas son varias, pero prevenir siempre es importante. Además, debemos saber cómo evitar y controlar la cefalea, aunque a veces resulte realmente imposible.

Algunas de las razones de porqué surgen tienen que ver con las tensiones, el teletrabajo, el estrés y todo lo que esté relacionado con ello.

## **Cómo controlar la cefalea**

En declaraciones a Europa Press, la doctora María Rosa Ripollés, miembro del grupo de Estudio de Cefalea de la Sociedad Catalana de Medicina Familiar y Comunitaria (CAMFIC), apunta debemos explicar al profesional si creemos que podemos tener una cefalea tensional, y puede estar relacionada con el teletrabajo, así como qué medidas de prevención se pueden implementar y el tratamiento de primera línea para su alivio.

En todo caso, la doctora subraya que la prevención es el “mejor de los aliados” en salud; siendo además en la cefalea tensional “un pilar fundamental”.

## **Buena alimentación**

La experta aconseja una buena alimentación y con un proceso de cocción cardiosaludable, así como una reducción en el consumo de procesados y de grasas saturadas. Pues lo que se profesa es un estilo de vida saludable.

## **Dormir correctamente**

Otra cosa es dormir menos horas y mal. Esto favorece las cefaleas, dolores de cabeza, migrañas y otros. así que es importante tener un hábito de sueño reparador y regular.

## **Equilibrio entre cuerpo y mente**

Para la doctora se trata de conseguir un equilibrio de cuerpo y mente. Para esto se emplean diversas técnicas como la respiración, mindfulness, pilates, yoga o bien la meditación.

## **Ejercicio físico**

Esto es algo esencial para tener un estilo de vida más sano y

huir del sedentarismo. Y se hace especialmente importante si teletrabajamos. Debemos salir a despejarnos, correr, dar una vuelta, hacer deporte...

### **Eliminar malas posturas**

Tras dos años de pandemia, las consultas al fisioterapeuta han aumentado. Y no es de extrañar, porque el teletrabajo tiene sus ventajas y sus contras. Como es estar trabajando de cualquier manera, en cualquier lugar y sin tener en cuenta unas condiciones óptimas. Las malas posturas hacen que tensiones en la zona de la nuca y la espalda provoquen dolores de cabeza.

### **Evitar abuso de fármacos**

Otra recomendación es evitar la automedicación y el abuso de fármacos porque si no podemos incurrir en una cronificación de la cefalea. Es mejor preguntar siempre al médico de familia. Será el que determinará qué podemos hacer en cada momento para controlar, prevenir y evitar cefaleas.

Por [OKDiario](#)