

P
H
C

CEFALEAS

Son **dolores de cabeza** de intensidad y localización variable. Pueden ser **tensionales** (relacionadas con estrés o postura) o **migrañosas** (dolor pulsátil, a menudo con náuseas y sensibilidad a la luz y al ruido).

Preguntas PHARMACARE

- ¿Es la primera vez que le ocurre?
- ¿Con cuánta frecuencia le ocurre?
- ¿Toma algún medicamento para ello?
- ¿Ha tenido fonofobia o fotofobia?
- ¿Sufre de alguna enfermedad crónica?



NutriFarmacia

¿QUÉ HÁBITOS DE NUTRIFARMACIA PUEDEN MEJORAR MIS SÍNTOMAS?

Los alimentos y bebidas desencadenantes más comúnmente reportados incluyen **alcohol** (especialmente vino tinto), **chocolate**, **quesos blandos**, **aditivos como glutamato monosódico (MSG)** y **nitritos**, **edulcorantes artificiales (como aspartamo)**, y **cafeína** (tanto el consumo excesivo como la abstinencia).

Otros desencadenantes dietéticos importantes incluyen **cambios en los patrones de alimentación** como el ayuno o saltarse comidas, y la **deshidratación**.



Saber más:



OTROS HÁBITOS:

Retirarse a un lugar tranquilo, con poco luz y sin ruidos para **descansar**.

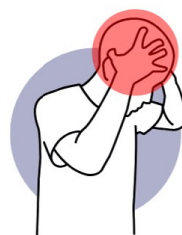
Practicar técnicas de relajación (respiración, estiramientos suaves, relajación muscular).

Identificar factores desencadenantes (ruido, ciertos alimentos, falta de sueño, estrés) y tratar de evitarlos.

Mantener la cabeza relativamente quieta, evitando movimientos bruscos.

¿QUÉ MEDICAMENTOS PUEDEN AYUDARME?

- **Analgésicos y AINEs** (paracetamol, ibuprofeno, ácido acetilsalicílico) tomados al inicio del dolor.
- **Triptanes** (por ejemplo, sumatriptán) para migrañas moderadas-graves previamente diagnosticadas por el médico.
- **Combinación de paracetamol+cafeína** en cefalea tensional, si está indicada.



¿CUÁNDO DEBO IR AL MÉDICO POR CEFALEA?

- Si el **dolor persiste** varios días sin mejorar.
- Si **se abusa de analgésicos** para controlar el dolor.
- Si aparece **fotofobia** (molestia por la luz) o **fonofobia** (molestia por el ruido) **intensa**.
- Si la **intensidad del dolor no remite con medicación habitual**.
- Si **se usan anticonceptivos orales y aparecen cefaleas nuevas o diferentes**.
- Si **no mejora tras aplicar medidas higiénico-dietéticas**.

BIBLIOGRAFÍA

Fuentes: Colegio Oficial de Farmacéuticos de Valencia et al. (2025) y Foro AF-FC (2024).

Adaptación: Equipo de Farmacia delMercat (Valencia)

Supervisión científica: Dra. María Amparo Pérez Benajas.

FAR
MÀ
CIADEL
MER
CAT

Farmacia, dietética, salud, laboratorio, formulas magistrales....

¡Visítanos en nuestra página web!

✉ farmacia@delmercat.es

☎ 963 530 209

💬 679 818 021

📍 Av. del oeste, 21 46001 valencia



www.nutrifarmacia.com