



# Cefalea

Sensación dolorosa localizada en la cabeza de manera intensa y persistente.



## En casa

Identificar y evitar los desencadenantes del dolor.

Evitar alimentos que provoquen dolor de cabeza, como el alcohol. Consumir abundantes líquidos para prevenir la deshidratación.

Dormir con un horario regular, evitar el estrés y practicar ejercicio regularmente.

En momentos de dolor agudo, evitar el uso de dispositivos electrónicos, incluyendo pantallas.

Alejarse de luces intermitentes y brillantes, de ruidos y olores fuertes.

Tomar los medicamentos según prescripción médica, sin suspenderlos antes de tiempo, aunque exista mejoría.

Existe un fármaco adecuado para cada tipo de cefalea, por lo que se debe evitar automedicarse.



## ¿Cuándo ir a **URGENCIAS?**

- Cambios en la visión.
- Dificultad para hablar.
- Problemas para caminar o pérdida del equilibrio.
- Náuseas o vómito persistente.
- Presencia de fiebre.
- Entumecimiento, debilidad o parálisis de un lado del cuerpo.
- Rigidez en el cuello.
- Alteración del sueño.
- Confusión o cambios en la personalidad.
- Pérdida de la conciencia o convulsiones.

