

CEFALEAS Y TRABAJO: PREVENCIÓN

**LA AUTOMEDICACIÓN
AUMENTA LOS RIESGOS PARA
LA SALUD, INCLUYENDO LA
ACCIDENTALIDAD LABORAL**

Cuando necesites tratamiento con
medicamentos, **INFORMA A TU
MÉDICO DE LOS RIESGOS DE
TU PUESTO DE TRABAJO**

Si padeces cefaleas o migraña,
**PIDE CONSEJO A TU MÉDICO
DEL TRABAJO, EN EL SERVICIO
DE PREVENCIÓN DE TU
EMPRESA**

GRUPO DE TRABAJO DE CEFALEAS. DGSP-CONSELLERIA DE SANITAT

¿Qué son las cefaleas?

Las cefaleas son un problema de salud muy frecuente, que agrupa a los diferentes tipos de dolores de cabeza, desde los más simples y esporádicos a los más incapacitantes como la migraña.

El origen de las cefaleas, es muchas veces difícil de establecer, motivo que puede dificultar su prevención e incluso el tratamiento adecuado, por no saber las causas a combatir.

Hay puestos de trabajo con presencia de factores capaces de desencadenar o agravar una cefalea a determinadas personas. Eso ocurre con mayor frecuencia con algunos productos químicos y olores fuertes, ruido intenso, temperaturas extremas, posturas forzadas, carga física, factores organizacionales, carga mental, etc.

Aunque no es fácil saber si una cefalea es desencadenada o agravada por el trabajo, según la II Encuesta de Condiciones de Trabajo de la Comunidad Valenciana, el 12,7% de trabajadores encuestados declararon que sufren dolor de cabeza (cefalea) relacionado con su puesto de trabajo.

Además, muchas cefaleas, y especialmente las más incapacitantes como la migraña severa, interfieren en el desempeño de la actividad laboral, y suponen mayor riesgo de accidente. Algo parecido puede ocurrir con algunos tratamientos farmacológicos utilizados, que pueden tener efectos adversos, tales como dificultad para la concentración, lentitud de respuesta, alteraciones de la coordinación motora, de la visión, o de la percepción del riesgo.

El descenso de productividad, incluso el absentismo laboral por estas causas puede suponer un coste elevado, sobre todo si el tratamiento del problema no es adecuado.

Por ello, si padeces cefalea que:

1. Interfiere en el desempeño de tu trabajo, o
2. Aparece o se modifica tras el inicio de la actividad laboral, ante un cambio de tarea o puesto de trabajo o tras la introducción de nuevos materiales en la empresa, o
3. Es menos frecuente o desaparece en fines de semana o vacaciones y reaparece tras la vuelta al trabajo, o
4. Requiere incremento en la medicación o modificaciones en el tratamiento que pudieran relacionarse con tu actividad laboral,

Es recomendable que:

Además de con tu médico de familia o neurólogo, consultes el problema con tu médico del trabajo (del Servicio de Prevención o Mutua de la empresa), especialista que podrá:

1. Establecer o descartar la relación entre tu actividad laboral y tu cefalea.
2. Recomendar las medidas necesarias para mejorar el tratamiento y la prevención, que dependerán sobre todo del tipo de cefalea, del tratamiento médico y de las condiciones del puesto de trabajo. Medidas que pueden llegar, según el caso, hasta:
 - a. Disminuir o cesar tu exposición al factor de riesgo que te esté causando el problema de salud (sustitución del producto o elemento generador del factor, medidas de protección u otros cambios en las condiciones de trabajo).
 - b. Adaptar en lo posible los tratamientos con medicamentos, teniendo en cuenta las tareas del puesto de trabajo y los factores de riesgo

asociados, con el objetivo de evitar riesgos individuales y colectivos, cuestión de especial trascendencia en este ámbito. Los tratamientos y fármacos han cambiado/mejorado mucho en los últimos años, tanto en su eficacia para tratamiento del dolor como en la disminución de los efectos secundarios. Es conveniente que el médico lo revise.

c. Valoración de la aptitud, desde el punto de vista médico, para desempeñar determinados puestos de trabajo o tareas, que puedan desencadenar o agravar las crisis, así como por el riesgo derivado del problema de salud y/o los tratamientos, por los efectos secundarios o adversos que pudieran tener y que pueden suponer riesgo personal o para otras personas. Cuando deban establecerse limitaciones, el médico orientará sobre las opciones de manejo sanitario, laboral, administrativo y legal previstas para estos casos, como la exención de determinadas tareas que supongan riesgo, modificaciones en el puesto de trabajo o propuestas de determinación de capacidad si fuera necesario.

Las medidas preventivas y precauciones deben extremarse en puestos de trabajo con conducción de vehículos, y mas si es transporte de pasajeros, utilización de maquinaria, manipulación o transporte de sustancias tóxicas o peligrosas, trabajos verticales o en altura, trabajos de precisión, uso de paneles de control, cuidado de enfermos o discapacitados, atención o cuidado de niños, y cualquier otro puesto con riesgo personal o para terceras personas.

Seguir estas medidas y recomendaciones tiene ventajas tanto para empresarios como para trabajadores, porque al mejorar la calidad de vida de las personas que trabajan y que padecen cefalea, mejora la productividad y la calidad del trabajo, se reduce absentismo y los accidentes.

Dirección General de Salud Pública
Avenida de Cataluña, 21
46020 Valencia

**GRUPO DE TRABAJO SOBRE CEFALÉAS
CON ESPECIAL REFERENCIA A LOS
ASPECTOS LABORALES,**

promovido por la Dirección General de Salud Pública de la Conselleria de Sanidad, a través del Servicio de Salud Laboral, y con la colaboración de:

INVASSAT
Institut Valencià de
Seguretat i Salut en el Treball



**FUNDACIÓN
DE LA COMUNIDAD VALENCIANA
PARA LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS LABORALES***



**ASOCIACIÓN DE MEDICINA
DEL TRABAJO DE
LA COMUNIDAD VALENCIANA**



**Miguel Illesca
Colegio Oficial
de Farmacéuticos
de Valencia**

**CECOVA
Consejo de Enfermería
de la Comunidad Valenciana**

SVMFIC
Sociedad Valenciana de Medicina
Fisiológica y Clínica

SEMG C. Valenciana
Sociedad Española de Medicina
General y de Familia

**SEMERGEN
AP**
Sociedad Española de Medicina
de Emergencias

CIERVAL

CCOO
www.pwccoo.es

UGT
País
Valencia

* La imagen del folleto pertenece a la colección "La migraña, ciencia, arte y literatura" de Francisca Lita.

 **GENERALITAT VALENCIANA**
CONSELLERIA DE SANITAT

**Información sobre
cefaleas y trabajo**
Para trabajadores y empresarios