

La solución empieza:

¿Qué es la cefalea?

La cefalea es un dolor de cabeza que puede variar en intensidad y duración. Es una afección muy común y suele presentarse en diversos contextos, especialmente en ambientes laborales o situaciones de estrés.

Episódica poco frecuente (menos de 1 día al mes)

Episódica frecuente (1 a 14 días al mes)

Crónica (más de 15 días al mes)



Recomendaciones para una mejor inclusión laboral

- Fomentar la comunicación abierta entre empleados y directivos.
- Implementar iluminación ajustable y espacios silenciosos.
- Permitir teletrabajo y horarios flexibles según necesidad médica.

Cosas que te ayudarán



- Beber 2 litros de agua al día



- Ejercicio 3 días a la semana



- Comer 5 veces al día



- Dormir 8 horas al día