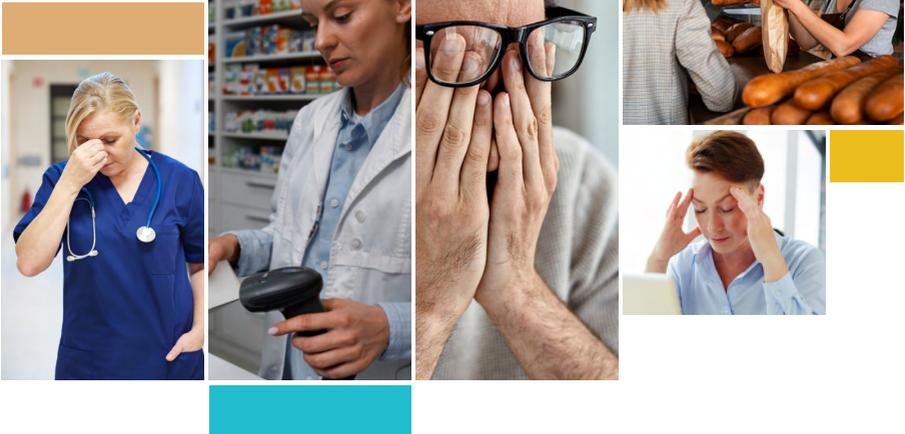
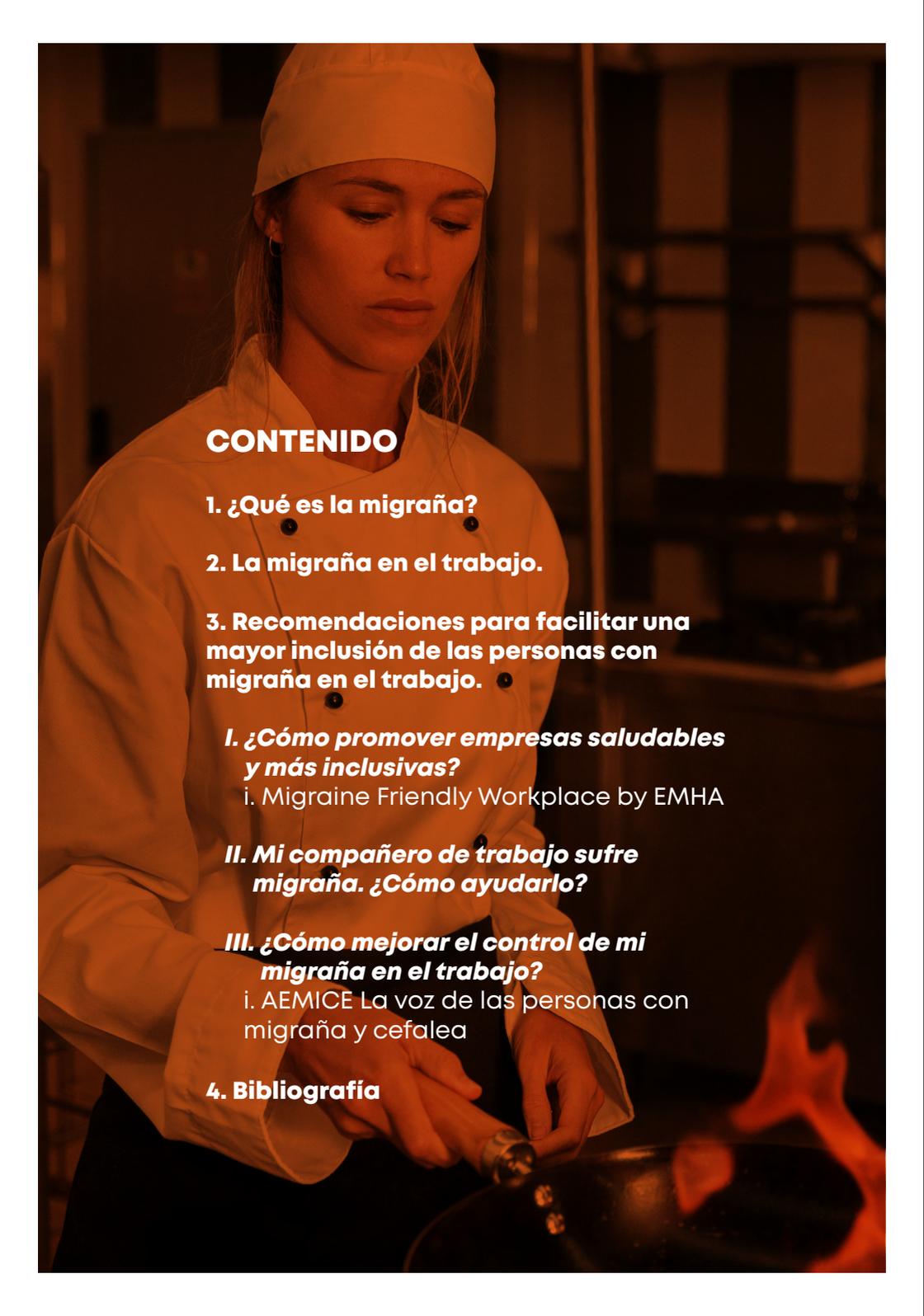


La migraña en el trabajo

**Claves para promover un entorno
laboral más inclusivo para personas
con migraña**





CONTENIDO

1. ¿Qué es la migraña?

2. La migraña en el trabajo.

3. Recomendaciones para facilitar una mayor inclusión de las personas con migraña en el trabajo.

I. ¿Cómo promover empresas saludables y más inclusivas?

i. Migraine Friendly Workplace by EMHA

II. Mi compañero de trabajo sufre migraña. ¿Cómo ayudarlo?

III. ¿Cómo mejorar el control de mi migraña en el trabajo?

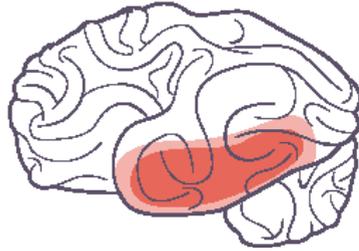
i. AEMICE La voz de las personas con migraña y cefalea

4. Bibliografía

1/ ¿Qué es la migraña?

La migraña es una enfermedad neurológica que afecta a más de 5 millones de personas en España. Es la séptima enfermedad más prevalente en el mundo¹, pero todavía hay un amplio desconocimiento social sobre este trastorno y su impacto en las vidas de quienes la sufren. Es una enfermedad **invisible** y **banalizada**.

Sufrir migraña no es sufrir un simple dolor de cabeza. La migraña es un tipo de cefalea que se manifiesta en forma de dolor de cabeza intenso y, en ocasiones, pulsátil, como si se sintieran los latidos del corazón en la cabeza, de intensidad moderada o severa que suele aparecer en un lado de la cabeza.



Estos síntomas se pueden acompañar de alteración de la sensibilidad a la luz, al sonido, a los olores, así como náuseas y vómitos².

La migraña se presenta en forma de ataques o crisis que pueden durar entre 4 y 72 horas. La frecuencia de estas crisis es variable, pudiendo oscilar entre uno al año y varios por semana.

¿Qué tipos de migraña existen?

La mayor parte de las personas afectadas sufre **migraña episódica de baja frecuencia** (menos de 10 días de migraña al mes) o **episódica de alta frecuencia** (entre 10 y 14 días de migraña al mes). No obstante, 1 de cada 5 casos sufre **migraña crónica** (15 o más días de migraña al mes).

¿Cuál es el perfil de la persona con migraña?

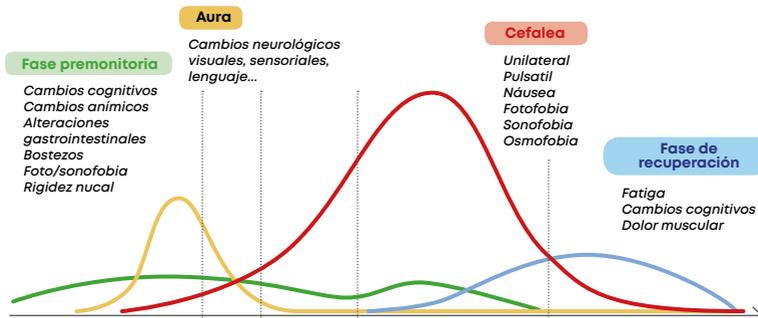
El perfil más común es el de una mujer entre 20 y 50 años, en pleno desarrollo profesional y personal.

¿Cuáles son las fases de las crisis de migraña?

Existen esencialmente cuatro fases en una crisis de migraña:

- 1. Pródromo** o fase premonitoria (fase inicial de una crisis).
- 2. Aura** (solo la sufre las personas que tienen migraña con aura).
- 3. Cefalea** (fase de dolor).
- 4. Postdromo** o convalecencia (algunos la denominan la resaca de la migraña).

Fases de la migraña y síntomas asociados



¿Qué factores pueden desencadenarla?

La persona con migraña tiene un cerebro que funciona diferente, porque no se adapta a ciertos estímulos que, al final, pueden acabar desencadenando los denominados ataques o crisis.

Algunos de los factores desencadenantes más frecuentes son: el **estrés físico o emocional**, los **cambios hormonales** en la mujer, el consumo de

alcohol o cafeína, el ayuno o **retraso en las comidas y los trastornos del sueño**.

No obstante, a veces aparece sin ningún factor desencadenante evidente.

“Cuando tengo una crisis, mi vida se para, tengo que meterme en la cama a oscuras y esperar a que pase”.

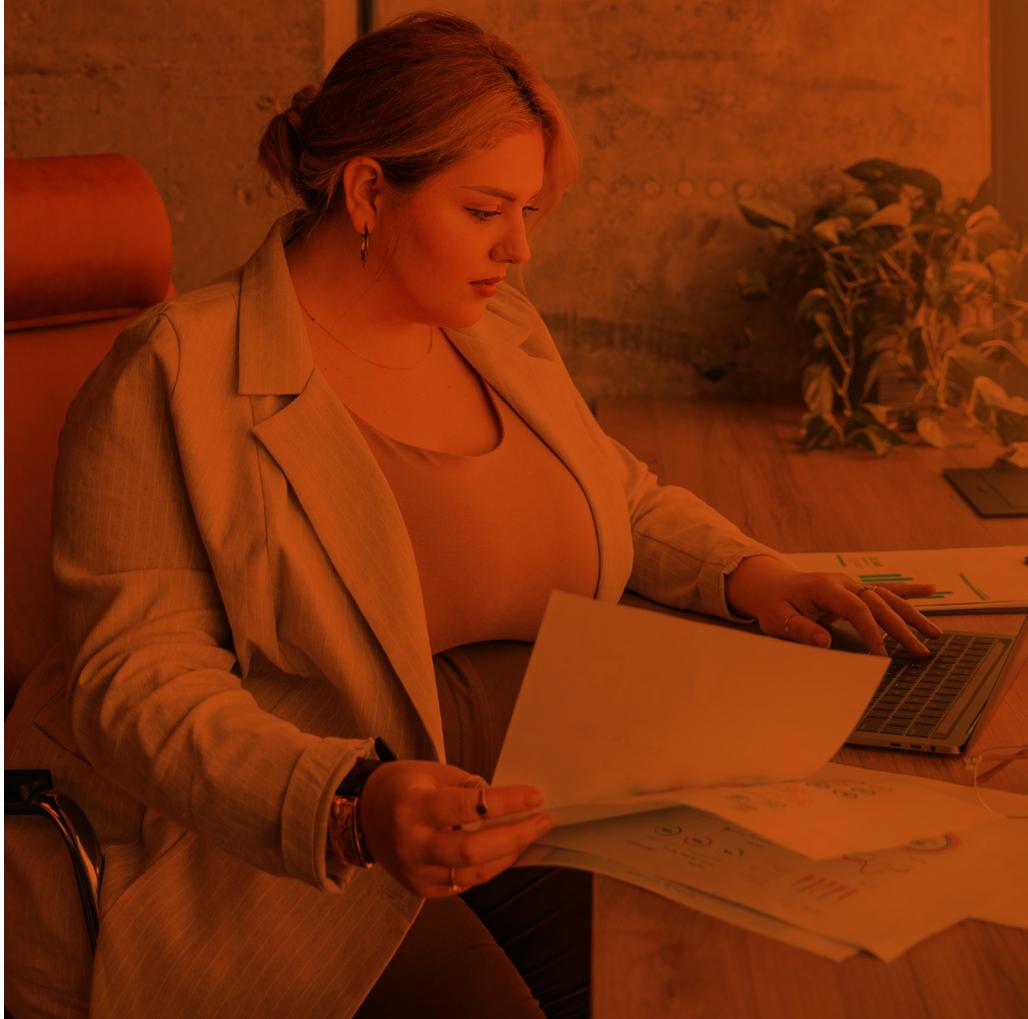
Carmen

Factores desencadenantes de la migraña



-  Estrés físico o emocional
-  Cambios hormonales
-  Alcohol o cafeína
-  Ayuno
-  Trastornos del sueño

En general, la migraña no es incompatible con la actividad laboral. No obstante, una crisis de migraña limitará el desempeño del trabajo y requerirá que el/la trabajador/a deba ausentarse de su lugar de trabajo hasta que la crisis haya pasado.



2/ La migraña en el trabajo

Uno de cada siete trabajadores sufre migraña³. El impacto de la migraña en el trabajo vendrá condicionado por la frecuencia e intensidad de las crisis del/la trabajador/a con esta enfermedad. La falta de apoyos por parte de las empresas a este tipo de trabajadores/as conlleva que el 62% de las personas con migraña se sientan estigmatizadas y traten de ocultar el verdadero impacto de su enfermedad en su trabajo o lugar de estudio⁴.

¿Es incompatible la actividad laboral y sufrir migraña?

Aunque cada caso es diferente, generalmente **la migraña no es incompatible con la actividad laboral.**

Las personas con migraña pueden y quieren trabajar. Sin embargo, durante una crisis de migraña serán incapaces de desempeñar su trabajo al mismo nivel que el habitual, aunque lo intenten, el dolor y los síntomas asociados se lo impedirán. Muchos/as requerirán ausentarse de

su lugar de trabajo hasta que la crisis haya pasado. Afortunadamente existe un amplio abanico de tratamientos, unos se centran en paliar la crisis y, por lo tanto, mitigan el dolor en la fase de cefalea y otros en reducir la frecuencia e intensidad e intensidad de las crisis (actúan a modo de preventivo).

No obstante, **los casos más complejos, con una mala respuesta a los tratamientos, pueden hacer incompatible la actividad laboral**, además de repercutir en todos los demás ámbitos de la vida.

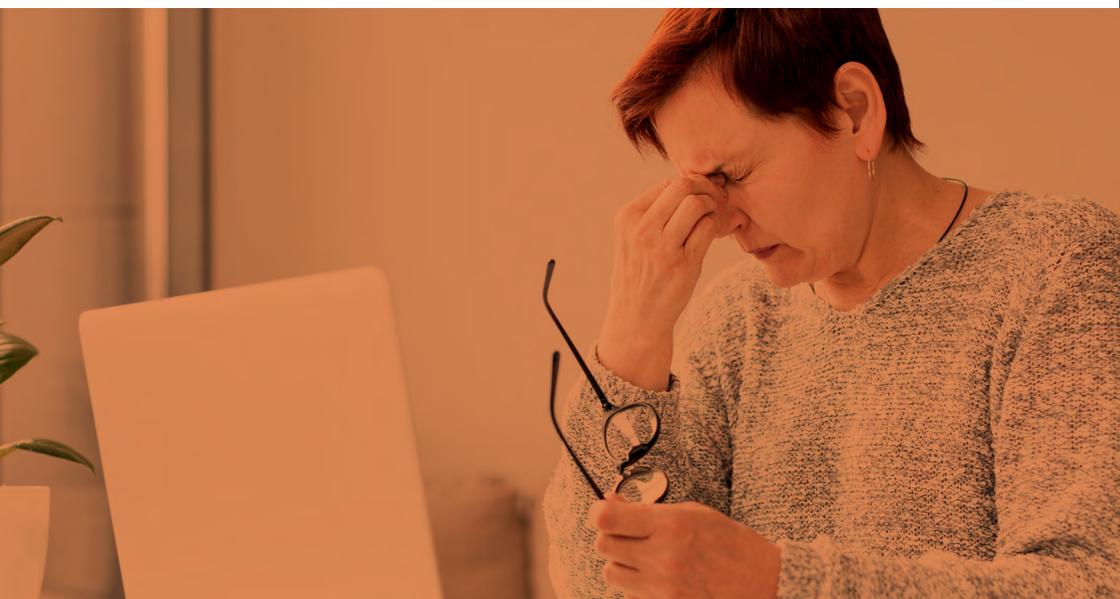
Los estudios demuestran que las actividades de prevención y un modelo de atención a las personas con migraña, enmarcados en los programas de salud y bienestar de las empresas puede ayudar a mejorar el control de la migraña, reducir posibles episodios y aumentar la calidad de vida⁵.

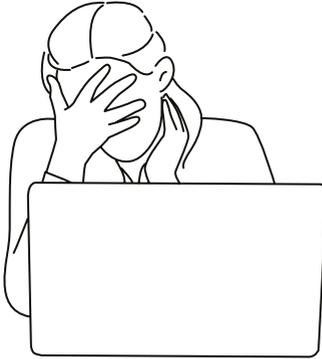
Una enfermedad banalizada por la sociedad

A pesar de las consecuencias que la

migraña supone para las vidas de quienes la sufren, esta enfermedad sigue estando banalizada por la sociedad, que, en muchos casos, considera que es un simple dolor de cabeza o una queja sin fundamento biológico.

Los tres principales impactos negativos de la migraña en el contexto del trabajo son la **incapacidad para concentrarse** (52%), el **absentismo laboral** (32%) y la **falta de comprensión** o incapacidad para tomarse en serio este trastorno por parte del resto de trabajadores/as (27%)⁶.





“Las empresas deben ser conscientes de la situación de las personas con migraña. Facilitar entornos seguros y adaptados, promover el teletrabajo y no penalizar las ausencias por visitas médicas puede ayudarnos a gestionar mejor la enfermedad en el trabajo”

Manuela

El 64,5% de los/las compañeros/as con migraña consideran que trabajar favorece su integración social, pero, la mayoría advierte que el mundo del trabajo no les da facilidades para adaptarse⁷.

Las cifras demuestran que nos falta mucho camino para mejorar la situación y facilitar, entre todos, un entorno laboral que sea más respetuoso, inclusivo y adaptado para las personas con migraña.

3/ Recomendaciones para facilitar una mayor inclusión de las personas con migraña en el trabajo.

Generar un entorno laboral inclusivo, respetuoso con todos/as los/las trabajadores/as, también para quienes sufren migraña, es responsabilidad de todos/as: de las propias personas afectadas, que deben promover estrategias para prevenir y cuidar de su salud, de los/las compañeros/as de trabajo, pero también de los propios directivos, jefes de equipos y también responsables de gestión de personas.

3.1. / ¿Cómo promover empresas saludables y más inclusivas?

¿Eres empresario/a, directivo/a de una empresa o responsable de gestión de personas? ¿Tienes un equipo de trabajadores/as a tu cargo? ¿De qué manera puedes ayudar a promover empresas saludables y más inclusivas con las personas que sufren migraña?

Te facilitamos algunas claves para hacerlo posible. Seguro que hay medidas en las que ya habéis empezado a trabajar desde tu empresa. En algunos casos puede que no sea viable introducir todos estos cambios, pero sí que se puede empezar por aplicar la primera propuesta, la más básica⁸.



Pregunta al/la trabajador/a en qué podemos ayudarle

La propia persona con migraña nos puede ayudar a la hora de atender sus necesidades en el entorno laboral. Escucharla y atender su preocupación es un buen inicio. Un pequeño cambio para la empresa puede suponer un salto importante para el/la trabajador/a.



Facilita al máximo entornos para prevenir y reducir la hipersensibilidad a la luz

El uso de sistemas de sombreado para ventanas y paredes de vidrio puede ayudar a regular la intensidad y dirección de la luz natural. Optar por iluminación indirecta o equipar los puestos de trabajo con sistemas de iluminación ajustable puede ser una buena medida preventiva.



Promueve las zonas de trabajo silenciosas

Los sonidos, la música y el ruido con un alto volumen, así como los gritos, el tráfico, los platos y las sirenas y alarmas son factores que pueden desencadenar crisis de migraña. Crear espacios de trabajo tranquilos puede ayudar a las personas que sufren esta enfermedad.



Creas espacios ventilados, libres de olores fuertes

Evitar los difusores de perfume y desinfectantes inodoros, asegurar un buen intercambio de aire a través de ventilación natural y utilizar sistemas de purificación de aire cuando sea necesario puede ser efectivo.



Potencia fórmulas que permitan el teletrabajo

Una de las lecciones que nos dejó la pandemia por COVID19 es que en muchas empresas es posible aplicar el teletrabajo, al menos unos días a la semana. Se trata de una fórmula que ahorra tiempo y dinero, disminuye el absentismo laboral, aumenta la productividad, permite una mejor adaptación para las personas con migraña y es un modelo atractivo para retener a los empleados.



Facilita modelos de flexibilidad horaria

El teletrabajo o el modelo de trabajo híbrido -organizar la semana laboral con una mezcla del trabajo presencial o remoto, según las necesidades-, así como introducir horario diario flexible o fijo variable son ejemplos de modelos de flexibilidad horaria. ¿Cuáles son los beneficios?

Una persona que a primera hora de la mañana tiene una crisis de migraña puede parar de trabajar y retomar sus tareas a partir del mediodía, recuperando las horas de ausencia.

“No consigo que el servicio médico de mi empresa entienda que cambiarme de turno (a mañana o tarde) cada 15 días también altera mi migraña. No sólo me afecta el turno de noche sino los cambios horarios”

Mercedes



Evitar trabajos a turnos u horario nocturno

Los trabajadores con migraña son sensibles a los cambios generados por la rotación de turnos. El cambio en los horarios de descanso es un posible desencadenante de una crisis de migraña. Para este tipo de trabajadores los expertos recomiendan turnos fijos y evitar la nocturnidad⁹.



Crea programas de educación para la salud

Los pacientes necesitan sentirse apoyados y saber que su empresa ha adquirido un compromiso de respeto y comprensión hacia la enfermedad. Los programas de educación para la salud pueden ayudar no solo a potenciar hábitos saludables entre

los empleados, son un valor añadido para la propia empresa y una muestra de su compromiso a favor de la responsabilidad social.



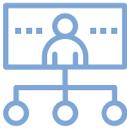
Da a conocer el Servicio de Prevención de tu empresa

Asegúrate de que el Servicio de Prevención de tu empresa está informado sobre la realidad de la migraña. Las empresas de mayor tamaño suelen contar con un servicio de prevención o salud propio, aunque hay algunas organizaciones que también lo tienen externalizado. Estos servicios no solo prestan asesoramiento para cumplir con las condiciones de seguridad y salud para los empresarios, sino que también ofrecen acompañamiento a los propios trabajadores/as.



Infórmate sobre la migraña

En la Asociación Española de Migraña y Cefalea (AEMICE) tratamos de concienciar a la sociedad sobre la realidad de las cefaleas, informamos a los pacientes y familiares sobre la enfermedad y sus tratamientos y educamos para mejorar su manejo. También facilitamos materiales, estrategias y herramientas para dar a conocer esta afección.



Haz pedagogía sobre el impacto de la migraña

Una empresa comprometida con la salud de los/las trabajadores/as significa contar con directivos, mandos intermedios y equipos concienciados con los efectos de ciertas enfermedades, como la migraña. Organizar espacios formativos/educativos para la concienciación de tus trabajadores/as ayudará a crear entornos socialmente comprometidos con el equipo humano.



Valora la posibilidad de cambiar al/la trabajador/a de puesto de trabajo

¿Te imaginas una persona con migraña que trabaje de noche en la barra de una discoteca? Puede que no sea el mejor empleo para abordar su enfermedad. Cambiar su puesto dentro de la misma empresa puede ser una buena solución, aunque a veces la persona también debe ser consciente de que, en algunos casos, puede que la migraña le obligue a cambiar de empleo o de sector.

Acredita tu compromiso con la migraña como **Migraine Friendly Workplace**⁹



La Alianza Europea de la Migraña y Cefalea (*European Migraine and Headache Alliance - EMHA*, por sus siglas en inglés) cuenta con una iniciativa que reconoce a las empresas que crean espacios de trabajo comprometidos con la migraña (*Migraine Friendly Workplace*).

Esta iniciativa, pionera en todo el mundo, está diseñada para reducir el impacto de la migraña en el lugar de trabajo y reconoce

a las empresas que llevan a cabo acciones de formación y que impulsan cambios progresivos en los puestos laborales.

¿Cuáles son los beneficios para las empresas?

- Reducción del absentismo laboral y la presencialidad para mejorar la productividad de los/las empleados/as.
- Retención del talento.
- Mejora de la reputación de la organización. Una empresa que cuida a sus empleados/as es una empresa comprometida socialmente.
- Promoción de la salud de sus trabajadores/as (menos gastos médicos).

Si te interesa la iniciativa para tu empresa, consigue más información en www.emhalliance.org

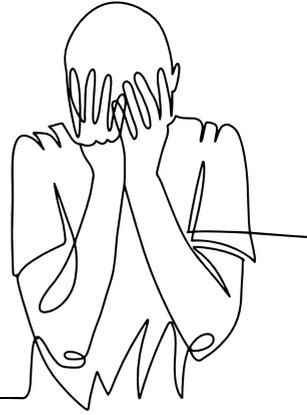
3.2. / Mi compañero/a de trabajo sufre migraña. ¿Cómo ayudarlo/a?

¿Tienes un/a compañero/a de trabajo que sufre migraña y no sabes cómo ayudarlo/la? Te ofrecemos algunas pistas que pueden ser útiles para darle tu apoyo y facilitarle un mejor entorno de trabajo.



Di “te creo”

En ocasiones se acusa a las personas con migraña de estar fingiendo sus síntomas o de exagerarlos para escabullirse de sus responsabilidades. Nada más lejos. Si quieres ayudar a una persona con migraña, no la cuestiones. Escúchala.



“Mis compañeros no se creen que, por un dolor de cabeza, como ellos dicen, tengas que dejar de trabajar”

Marcos

“Cuando tengo una crisis de migraña que me impide seguir en el trabajo nunca digo que tengo que marcharme a casa por la migraña. No lo entenderían”

Noelia



Evita los posibles desencadenantes de la migraña

Para la mayoría de las personas con migraña hay algunos factores que pueden ser desencadenantes de crisis. Pregúntale qué puedes hacer para evitarlos. Aunque depende mucho de cada caso, los más frecuentes suelen ser los siguientes:

- Fragancias fuertes, como perfumes, velas perfumadas y productos de limpieza
- Exceso de ruido o música fuerte



Reconoce las cualidades de la persona

Vivir con ciertas limitaciones y obstáculos nunca es agradable. Apoyar a una persona con migraña es también recordarle sus cualidades en el trabajo y las aportaciones que realiza en el equipo, pese a su enfermedad.



Infórmate sobre la migraña

En la Asociación Española de Migraña y Cefalea (AEMICE) tratamos de concienciar a la sociedad sobre la realidad de las cefaleas, informamos a los pacientes y a cualquier persona interesada sobre la enfermedad y sus tratamientos y educamos para mejorar su manejo. También facilitamos materiales para dar a conocer esta enfermedad.

3.3. / ¿Cómo mejorar el control de mi migraña en el trabajo?

¿Es compatible la migraña con la actividad laboral? Aunque cada caso es diferente, la respuesta es que generalmente sí. Te damos algunas pistas y estrategias simples para que la migraña afecte lo menos posible en tu vida laboral.



Controla tu estrés

Si sientes que estás bajo una gran presión, para unos minutos, relájate y sal a dar un paseo. Existen múltiples técnicas de relajación que te pueden ayudar, la respiración profunda es una de ellas.



Programa tus tareas

Si trabajas en una oficina, crea una lista con todas las tareas pendientes y ordénalas de más urgentes a menos. Además, márcate unas horas para revisar el correo electrónico.



Adapta tu espacio de trabajo

Asegúrate de mantener una postura correcta, reduce el brillo de la pantalla, no fuerces la vista y si tienes que estar todo el día sentado, levántate de vez en cuando para estirar las piernas. Si utilizas el ordenador, éste debe situarse a la altura de los ojos y a unos 50 o 100 centímetros de distancia.



Hidrátate con frecuencia y come de manera saludable y fuera de tu zona de trabajo

Es importante seguir una rutina y descansar para comer siempre a la misma hora. Si es posible sal del trabajo para comer y poder tomar el aire. Escoge siempre platos saludables y no olvides beber agua, ya que la falta de hidratación podría ser un desencadenante de la migraña.



Da a conocer tu enfermedad en el entorno laboral

No tengas vergüenza de hablar de tu situación. Si informas a tus superiores o a tus compañeros de trabajo que tienes migraña ellos comprenderán tu situación, lo que te ayudará a estar más relajado/a.



Felicítate por las pequeñas victorias

Del mismo modo que cada mañana te preparas para salir de casa, fijate objetivos alcanzables durante tu jornada laboral.



Sigue las pautas de tu equipo sanitario

La migraña es una enfermedad neurológica tratable, pero para ello es imprescindible acudir al médico. Si todavía no has acudido al médico para tratar tu migraña o a pesar de haber ido has abandonado el seguimiento médico, quizás por un fracaso en el tratamiento, no esperes más y acude a tu médico.



Contacta con asociaciones de pacientes

Las organizaciones de pacientes son un buen recurso para compartir inquietudes y mejorar tu información acerca de la enfermedad. En la Asociación Española de Migraña y Cefalea (AEMICE) tratamos de concienciar a la sociedad sobre la realidad de las cefaleas, informamos a los pacientes y familiares sobre la enfermedad y sus tratamientos y educamos para mejorar su manejo.

AEMICE

La voz de las personas con migraña y cefalea

www.dolordecabeza.net

La Asociación Española de Migraña y Cefalea (AEMICE) es un recurso de información y apoyo útil para personas afectadas, familiares, pero también para las organizaciones, instituciones y la sociedad en general.

Somos la voz de las personas con migraña y otras cefaleas.

¿Qué hacemos?

- Dar visibilidad y sensibilizar a la sociedad sobre las cefaleas
- Informar a los pacientes y familiares sobre la enfermedad
- Educar a los pacientes en el manejo de esta patología
- Promover acciones e iniciativas ante las instituciones y organizaciones para mejorar la calidad de vida de las personas afectadas.

Nuestro propósito es:

- Contribuir a que la sociedad comprenda y reconozca las cefaleas como un desorden neurológico real y complejo
- Facilitar el acceso al diagnóstico y tratamiento adecuados dentro del sistema de salud
- Ser la asociación de referencia de los pacientes con cefalea ante la sociedad, las instituciones, el sistema de salud y otros agentes implicados en su abordaje

4/ Bibliografía



1. Global Burden of Disease Collaborative Network. Global Burden of Disease Study 2019 (GBD 2019) Results. Seattle, United States: Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME), 2020.



2. Belvís R, Morollón N. Empodérate de tu migraña. Asociación Española de Migraña y Cefalea (AEMICE), Unidad de Cefaleas y Neuralgias y Hospital de la Santa Creu y Sant Pau; 2022.



3. Vicente-Herrero MT, Ramírez Iñiguez de la Torre MV, Reinoso Barbero L. Ruiz de la Torre E. Aspectos preventivos en migraña y trabajo. Encuesta europea; 2021. Associació Catalana de Salut Laboral.



4. Migraine Facts – Migraine Research Foundation 2018 Migraine Research Foundation. (2018). Migraine Facts. Retrieved April 05, 2018, from <http://migraineresearchfoundation.org/about-migraine/migraine-facts/>



6. Martelletti P., Schwedt T.J., Lanteri-Minet M. et al. My Migraine Voice survey: a global study of disease burden among individuals with migraine for whom preventive treatments have failed. J Headache Pain 19, 115 (2018). <https://doi.org/10.1186/s10194-018-0946-z>



7. Vicente-Herrero MT, Ramírez Iñíguez de la Torre MV, Capdevila García L. Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo (AEEMT). Resumen de conclusiones. Encuesta Europea Trabajo y Migraña EMHA; 2019. Disponible en: <http://www.aeemt.com/web/>



8. Schiavone E, Sorrentino A, Merighi L, Ruiz de la Torre E, Sandrini G. How to Create a Migraine-Friendly Workplace. Health Management.org. Volume 22 · Issue 6 · 2022



9. Vicente Herrero MT, Ramírez Iñíguez de la Torre MV, Capdevila García LM, López-González AA, Terradillos García MJ. Migraña crónica y trabajo. Riesgos laborales y aspectos preventivos; 2012. Disponible en: <http://www.elsevier.es/semergen>



10. European Migraine & Headache Alliance [citado 20 de marzo de 2023]. Disponible en: https://www.emhallenge.org/wp-content/uploads/EMHA_MFW_oneslide.pdf

Edita

AEMICE - Asociación Española de Migraña y Cefalea.

Calle Bausá, 9. 28033 Madrid
www.dolordecabeza.net

Primera edición.
Abril 2024

Comité editorial

- **Dra. Ana Gago.** Neuróloga. Responsable de la unidad de cefaleas del Hospital Universitario de La Princesa
- **Dr. Pablo Baz.** Médico de familia. Coordinador del Grupo de Trabajo de Neurología de la SEMERGEN.
- **Eulalia Giné.** Enfermera. Coordinadora del Grupo de Cefaleas de la SEDENE
- **Isabel Colomina.** Presidenta de la Asociación Española de Migraña y Cefalea.
- **Ana Satrustegui.** Vocal de la Asociación Española de Migraña y Cefalea.
- **Yolanda García.** HR Director de AbbVie.
- **Nuria Viñeta.** People and Communication Director en Lundbeck

Redacción de contenidos

Nephila Health Partnership, S.L.
www.nephila.es

Diseño y maquetación

Dreamer Estudio



www.dolordecabeza.net

Con el aval de:

