

# ENCUESTA CEFALEA Y ALIMENTACIÓN



A black and white close-up photograph of a person's face. The person has dark hair and is looking downwards with a neutral to slightly somber expression. Their right hand is resting against their forehead, with their fingers partially hidden in their hair. The lighting is soft, creating a moody and intimate atmosphere.

¿SOLO DOLOR DE CABEZA?

# Características de la encuesta

- A. **Encuesta de opinión**
  - B. **1.016 pacientes** de la asociación de pacientes con cefalea (**AEPAC**)
  - C. fecha de la recogida de datos :**Desde Marzo a Junio de 2009**
- **Objetivo:** buscar la coincidencia de la cefalea en cualquiera de sus formas clínicas de presentación con otros síntomas también muy frecuentes en la población general y que en la práctica clínica habitual vemos asociados al dolor de cabeza
- **Nuestra pregunta:** ¿Existe una posible causa común que pueda relacionar el dolor de cabeza, con el tipo de alimentación o sus componentes?
1. La práctica clínica habitual, muestra que muchos pacientes con cefalea presentan asociados uno o varios síntomas de los descritos
  2. Todos ellos, son síntomas altamente prevalentes en población general

# PREGUNTAS PLANTEADAS

1. ¿Tiene dolor de espalda por problemas de columna?
2. ¿Tiene contracturas en la espalda o cuello?
3. ¿Pierde algunas veces saliva durante el sueño?
4. ¿Tiene la piel seca y/o dermatitis?
5. ¿Siente pitidos en el oído? (ruidos)
6. ¿Siente la sensación de “barriga hinchada” (a veces) después de comer?
7. ¿Tiene diarreas o estreñimiento o ambas cosas alternando?
8. ¿Tiene muchos gases?
9. ¿Se encuentra cansada/o (a veces) de una forma injustificada?
10. ¿Se encuentra más gordo/a de una forma desproporcionada a lo que come?
11. ¿Tiene la sensación de estar hinchada/o?
12. Si es usted mujer, ¿Siente dolor fuerte en la zona pélvica?
13. ¿Sufre usted halitosis algunas veces? (Le huele el aliento)
14. ¿Le han diagnosticado Fibromialgia?
15. ¿Tiene problemas de sueño?
16. No esta afectado de ninguno de los síntomas anteriores
- 17. ¿Le han diagnosticado migraña, cefalea crónica o cefalea tensional?**

# SINTOMAS A RELACIONAR

- 1) Dolores osteomusculares
- 2) Cervico-dorsalgias
- 3) Hipersalivación nocturna
- 4) Dermatitis-dermatosis
- 5) Acúfenos
- 6) Distensión abdominal
- 7) Alteraciones transito intestinal
- 8) Flatulencia
- 9) Fatiga
- 10) Incremento de peso
- 11) Hinchazón, edemas
- 12) Dolor pélvico
- 13) Halitosis
- 14) Fibromialgia
- 15) Alteraciones ciclo del sueño
- 16) Ningún síntoma anterior
- 17) **Cefalea/migraña**

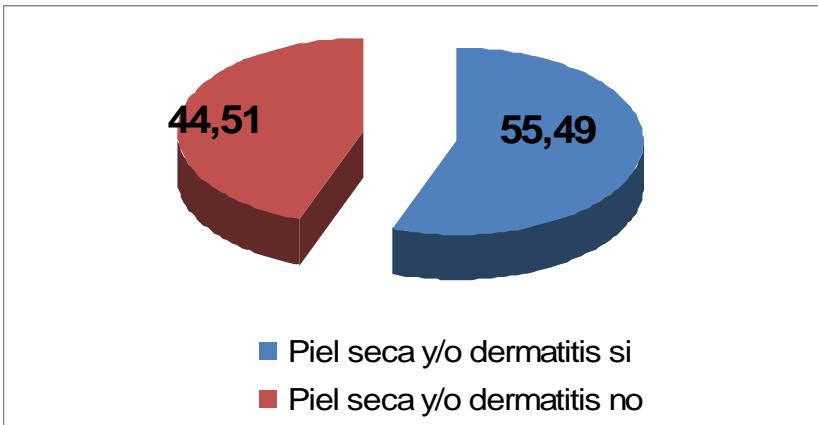
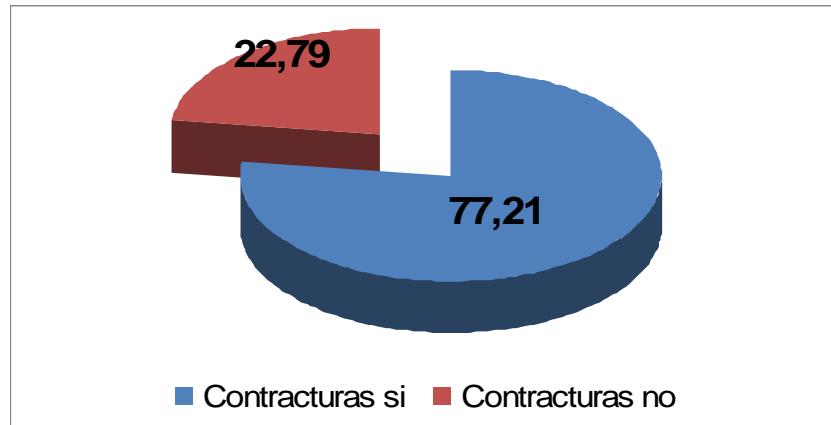
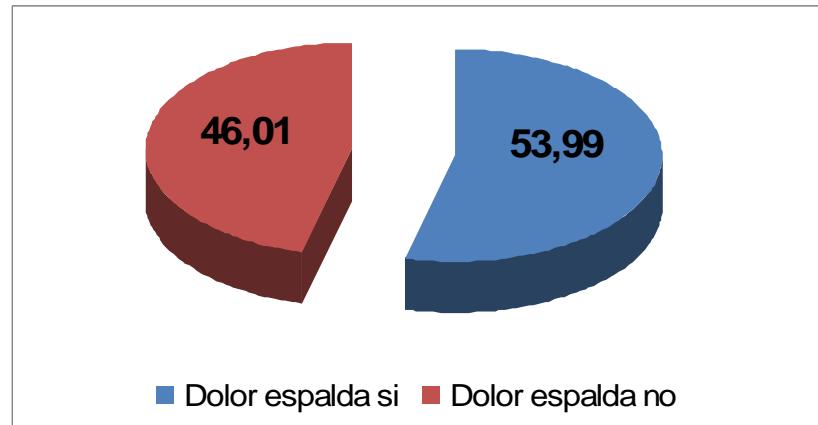
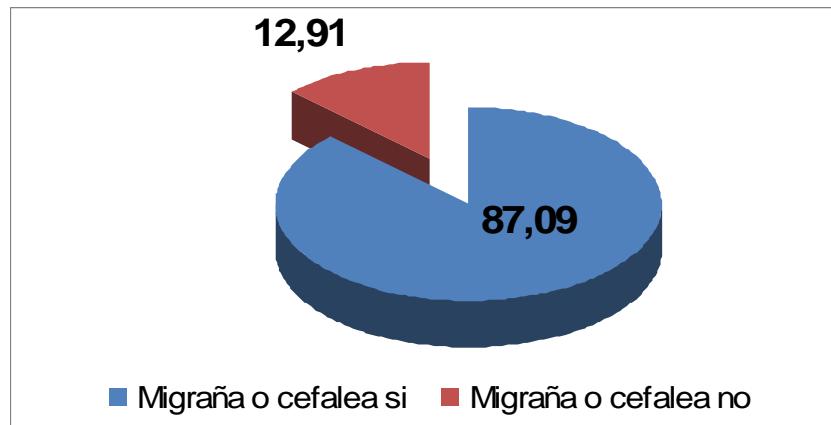


# DOLOR DE CABEZA Y ALGO MÁS

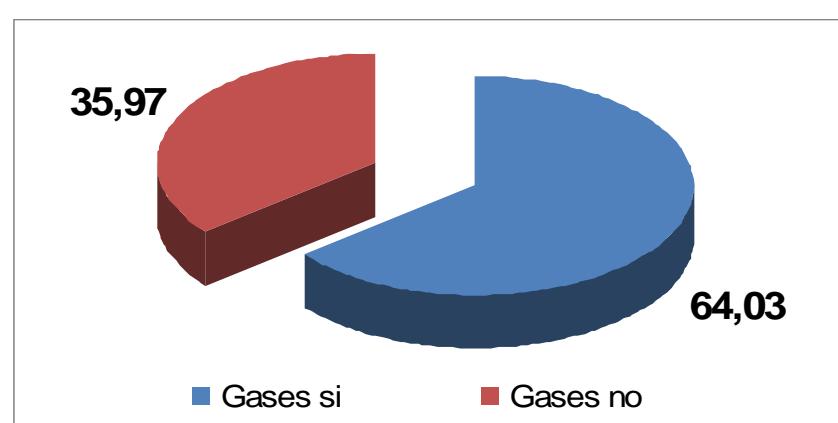
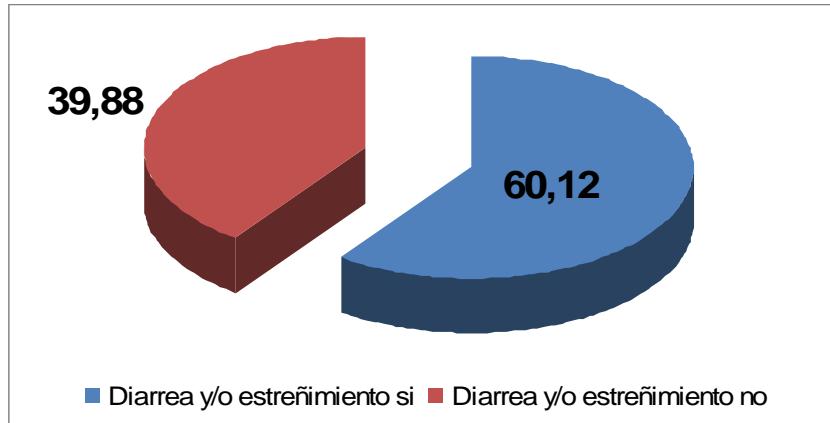
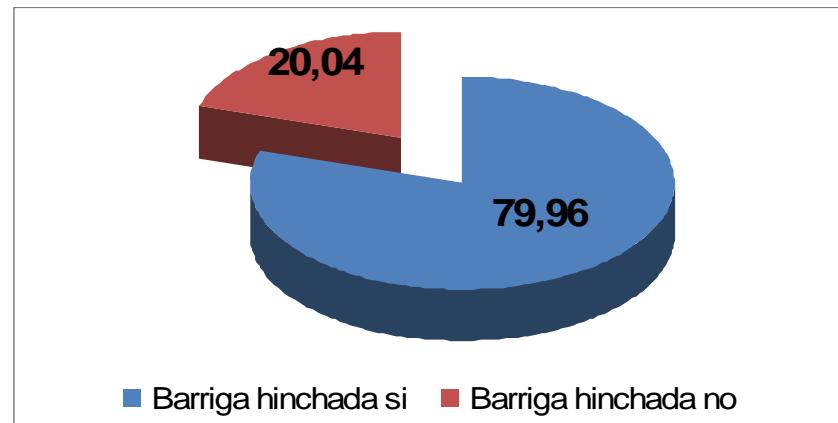
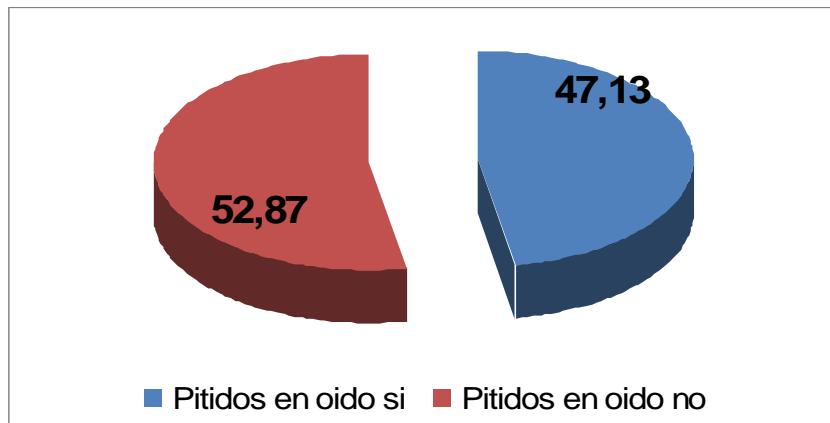
# **RESULTADOS OBTENIDOS**

**4 DE JUNIO DE 2009**  
**1016 PERSONAS PARTICIPANTES**

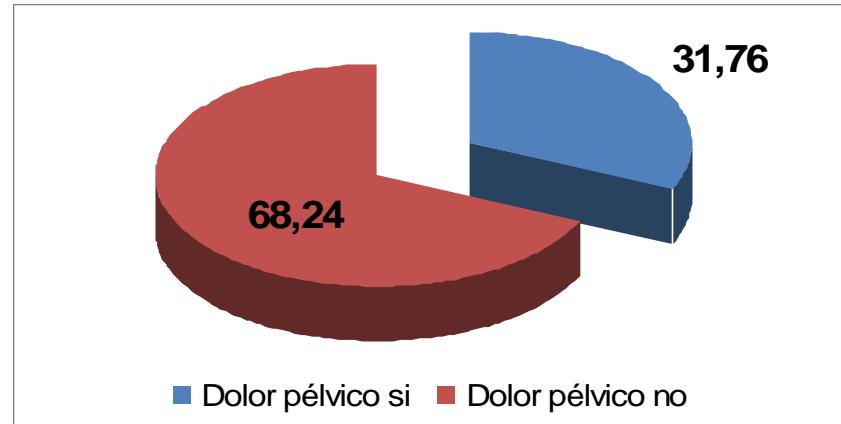
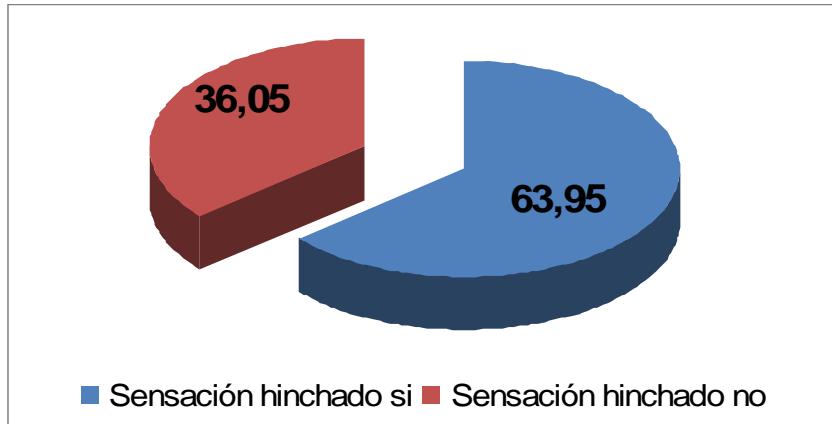
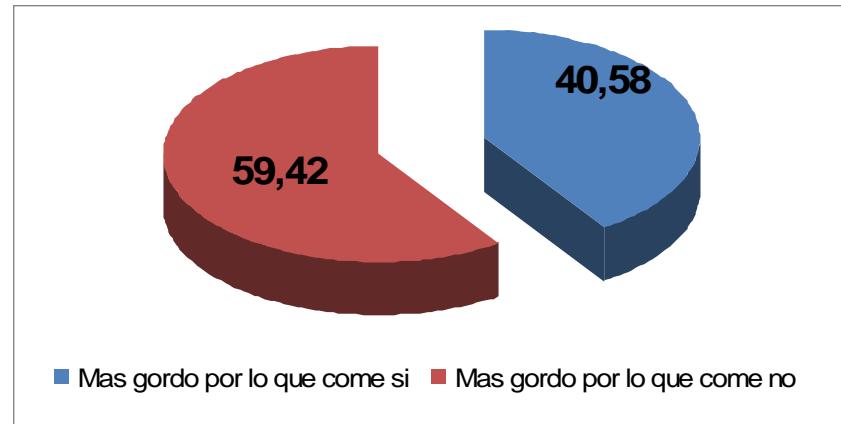
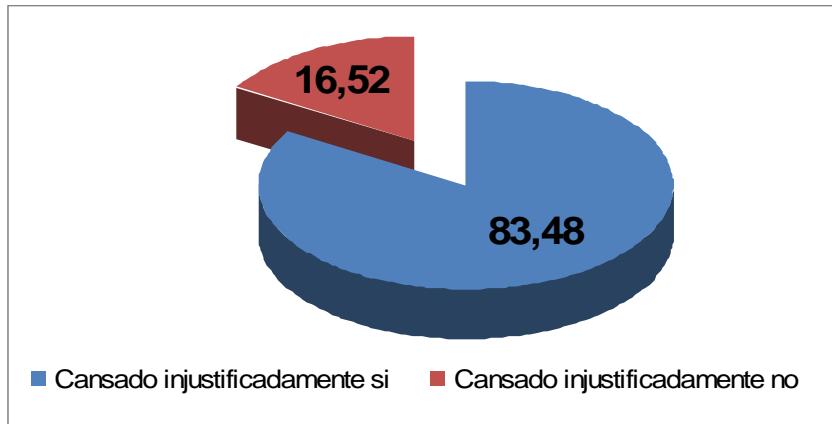
# PORCENTAJE DE RESULTADOS OBTENIDOS EN CADA PREGUNTA INDIVIDUALMENTE



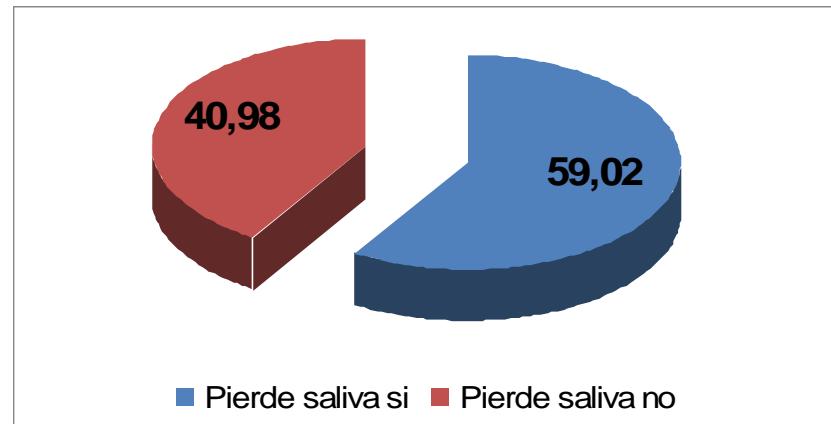
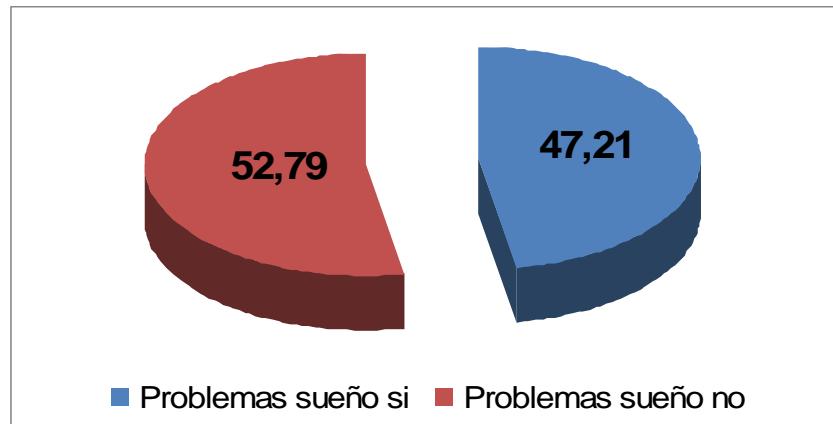
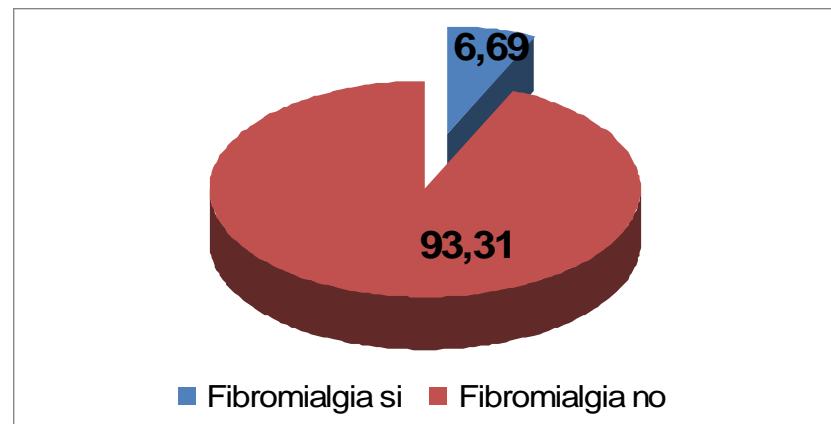
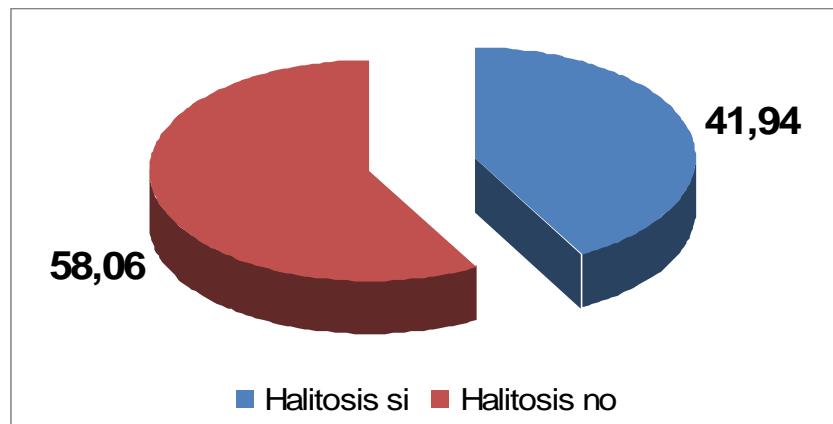
# PORCENTAJE DE RESULTADOS OBTENIDOS EN CADA PREGUNTA INDIVIDUALMENTE



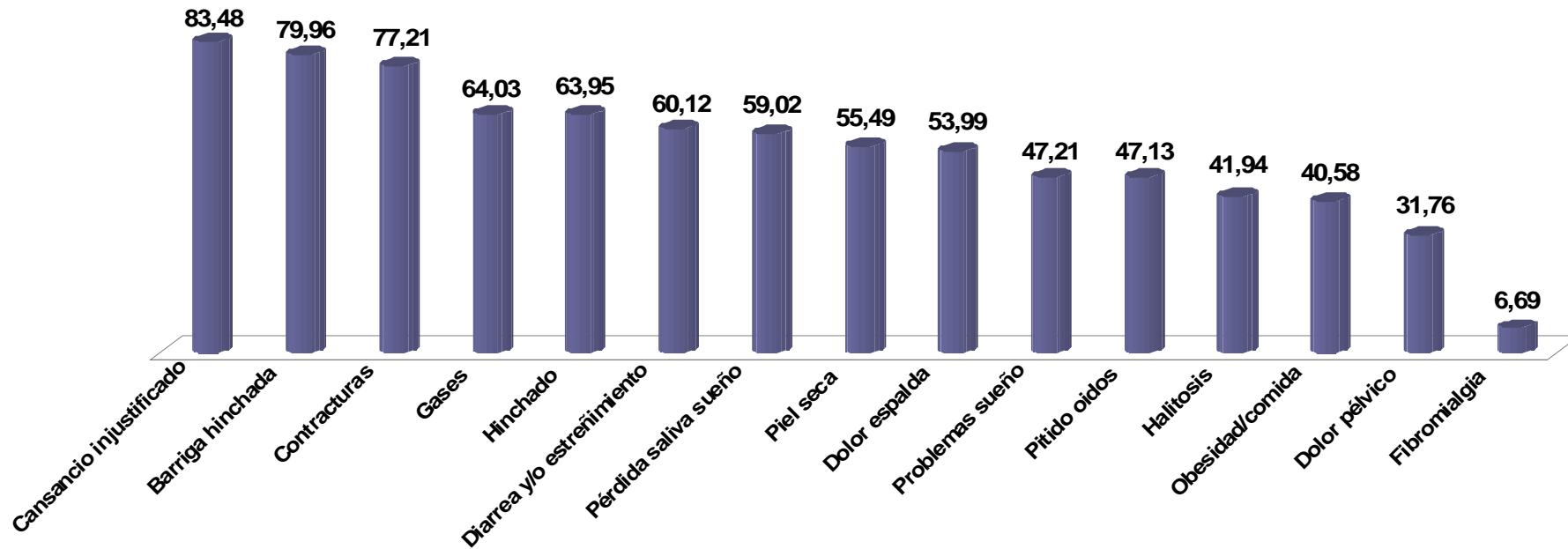
# PORCENTAJE DE RESULTADOS OBTENIDOS EN CADA PREGUNTA INDIVIDUALMENTE



# PORCENTAJE DE RESULTADOS OBTENIDOS EN CADA PREGUNTA INDIVIDUALMENTE



# RESULTADOS GLOBALES OBTENIDOS INTER-RELACIONADOS



# RESULTADOS GLOBALES OBTENIDOS INTER-RELACIONADOS

Síntoma	Si	p
Cansancio injustificado	83,48	< 0,05
Barriga hinchada	79,96	< 0,05
Contracturas	77,21	< 0,05
Gases	64,03	< 0,05
Hinchado	63,95	< 0,05
Diarrea y/o estreñimiento	60,12	< 0,05
Pérdida saliva sueño	59,02	< 0,05
Piel seca	55,49	< 0,05
Dolor espalda	53,99	ns
Problemas sueño	47,21	ns
Pitido oídos	47,13	ns
Halitosis	41,94	< 0,05
Obesidad/comida	40,58	< 0,05
Dolor pélvico	31,76	< 0,05
Fibromialgia	6,69	< 0,05



**“Que la comida sea tu  
alimento y el alimento tu  
medicina”.**

**Hipócrates (V-IV AC)**



<http://www.dolordecabeza.net>