



## **RECOMENDACIONES SOBRE EL USO DE MASCARILLAS EN PACIENTES CON CEFALEA/MIGRAÑA**

Las dos vías principales de transmisión del virus de la COVID-19 son el contacto y las gotículas respiratorias. Las gotículas respiratorias se generan cuando una persona infectada tose o estornuda. Cuando una persona se encuentra próxima a otra que presente síntomas respiratorios, se expone a estas gotículas respiratorias potencialmente infectantes. El riesgo de contagio por el SARS-CoV-2 se puede minimizar mediante el uso de ciertas medidas de protección que, incluyen mantener la distancia interpersonal, reforzar la higiene de manos y respiratoria, limpieza y desinfección de espacios y superficies y, por último, el uso de mascarillas. Por tanto, el uso de mascarillas es una de las medidas que puede limitar la propagación de la COVID-19.

En España la Orden SND/422/2020 ha establecido el uso generalizado de mascarillas por parte de la población general a partir de los seis años de edad para reducir la transmisión comunitaria del SARS-CoV2, siendo recomendable su uso para la población infantil de entre tres y cinco años. Se excepcionan de esta obligación a aquellas personas que presenten algún tipo de dificultad respiratoria que pueda verse agravada por la utilización de la mascarilla y a aquellas cuyo uso se encuentre contraindicado por motivos de salud o discapacidad.

Basándose en la ambigüedad de la norma, muchos ciudadanos han solicitado un certificado médico a su neurólogo para no tener que portar la mascarilla en los espacios públicos porque les provoca dolor de cabeza. Aunque es cierto que la compresión externa inducida por la mascarilla puede facilitar la aparición de cefalea o el empeoramiento de un dolor de cabeza subyacente, la aparición de estos síntomas no exime de su uso en la vía pública, en espacios al aire libre y en cualquier espacio cerrado de uso público o que se encuentre abierto al público, siempre que no sea posible mantener una distancia de seguridad interpersonal de al menos dos metros. Desde la Sociedad Española de Neurología, se recomienda que, para evitar la aparición



de estos tipos de dolor de cabeza, las personas modifiquen la manera de llevar las mascarillas, respetando siempre las indicaciones del fabricante, identifiquen un modelo de mascarilla que minimice o evite esta sintomatología y reduzcan el tiempo de uso.

En conclusión, la aparición de cefalea asociada al uso de mascarilla no es un motivo de salud justificado para eximir su uso obligatorio y, por tanto, los neurólogos que atienden pacientes con cefalea asociada al uso de mascarilla no están obligados a firmar certificado alguno.

Dr. Pablo Irimia

Dra. Sonia Santos Lasaosa

Grupo de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología