

La cefalea tensional

Es el dolor de cabeza por tensión muscular.

Es un dolor como si un casco le apretara alrededor de la cabeza o en la nuca. Es muy frecuente y en algunos pacientes se presenta de forma recurrente o crónica.

Algunos pacientes con cefalea tensional presentan, además, otro tipo de dolor de cabeza: la migraña.

Es lo que se conoce como cefalea mixta, en que pueden alternarse crisis de dolor por uno u otro motivo. (Para consejos sobre migraña, consulte la hoja núm. 28).

Prevenir el dolor de cabeza

Evite el consumo diario y en dosis altas de medicamentos para el dolor (codeína, ergóticos, paracetamol y otros), ya que **podría acabar teniendo cefalea** por abuso de analgésicos.

Duerma las horas necesarias.

El estrés, ansiedad o depresión favorecen la aparición de dolor. Intente controlarlos.

Realice ejercicio al menos media hora al día: reduce la tensión muscular y nerviosa y ayuda a prevenir el dolor crónico.

Es aconsejable que deje el tabaco y el alcohol. Si el café o las bebidas con cola le ponen nervioso, le pueden agravar el dolor de cabeza.

Para tratar las crisis de dolor

Desconecte un rato del trabajo o de las preocupaciones, paseando, relajándose, o descansando.

Tome un comprimido de paracetamol o paracetamol con codeína o antiinflamatorio al inicio del dolor.

La menta en infusión tiene efecto analgésico; la puede mezclar con alguna tisana relajante.

Si el dolor le afecta en la parte posterior de la cabeza y del cuello, los masajes y las compresas o baños calientes también le mejorarán.



¿Cuándo consultar al médico?

Si el dolor de cabeza es diferente al suyo habitual.

Si el dolor aumenta con el ejercicio o al toser.

Si le despierta de noche.

Si necesita tomar analgésicos la mayoría de los días.

Si tiene tristeza intensa.

Si no consigue reducir el nerviosismo.

Si el dolor se hace más intenso o más localizado, o si se asocia a fiebre o a confusión mental.