

SERVEI DE NEUROLOGIA

Cefalea tensional. Informació i cures

- La cefalea tensional és el tipus de mal de cap més freqüent.
- **Característiques de la cefalea tensional:**
 - ✓ Dolor opressiu a banda i banda del cap i que pot localitzar-se també al clatell i el coll.
 - ✓ Acostuma a iniciar-se de forma lenta i gradual i empitjorar al llarg del dia.
 - ✓ Normalment no hi ha nàusees ni vòmits.
 - ✓ Pot empitjorar amb els sorolls i la llum.
- **Causes de la cefalea tensional:** Sol associar-se a:
 - ✓ Situacions d'ansietat, estrès.
 - ✓ Traumatismes.
 - ✓ Refredats.
 - ✓ Consum d'alcohol, tabac.
 - ✓ Falta de son.
 - ✓ Tensió o contractures de la musculatura de coll i cap.
- **Consells generals per prevenir la cefalea tensional:**
 - ✓ Evitar les situacions que poden desencadenar el dolor.
 - ✓ Descansi i dormi prou. És important que el coixí i el matalàs siguin adequats.
 - ✓ Aprendre a gestionar l'estrès: pot ser útil practicar relaxació, ioga ...
 - ✓ Adopti postures correctes per no tensar la musculatura del coll i espatlla.
 - ✓ Si les necessita, no oblidí utilitzar les ulleres per llegir, treballar a l'ordinador, veure la TV. Vagi al seu oftalmòleg a revisions.
 - ✓ Eviti la vida sedentària.
 - ✓ Quan tingui un episodi de dolor revisi els possibles desencadenants i porti un control, de manera que pugui valorar si existeix un patró.
- **Tractament:**
 - ✓ Analgèsics recomanats pel seu metge, seguint les indicacions del seu metge. L'abús en la presa d'analgèsics té efectes secundaris.
 - ✓ Pot ser útil per alleujar la tensió muscular de la zona, aplicar estímuls calents al clatell (compreses calentes), prendre un bany calent o massatges.

Vagi al seu neuròleg si:

- ✓ si les característiques del dolor canvien i / o augmenta la freqüència
- ✓ si el tractament que li han recomanat no és tan eficaç

Vagi a urgències si:

- ✓ Si el mal de cap apareix després d'un traumatisme al cap.
- ✓ És d'inici brusc i sobtat

