

SERVICIO DE NEUROLOGIA

Cefalea tensional. Información y cuidados

- La cefalea tensional es el tipo de dolor de cabeza más frecuente.
- **Características de la cefalea tensional:**
 - ✓ Dolor opresivo a ambos lados de la cabeza y que puede localizarse también en la nuca y el cuello.
 - ✓ Suele iniciarse de forma lenta y gradual y empeorar a lo largo del día
 - ✓ Normalmente no hay náuseas ni vómitos
 - ✓ Puede empeorar con los ruidos y la luz
- **Causas de la cefalea tensional:** Suele asociarse a:
 - ✓ Situaciones de ansiedad, estrés
 - ✓ Traumatismo
 - ✓ Resfriados
 - ✓ Consumo de alcohol, tabaco
 - ✓ Falta de sueño
 - ✓ Tensión o contracturas de la musculatura de cuello y cabeza.
- **Consejos generales para prevenirla:**
 - ✓ Evitar las situaciones que pueden desencadenar el dolor
 - ✓ Descanse y duerma lo suficiente. Es importante que la almohada y el colchón sean adecuados.
 - ✓ Aprenda a gestionar el estrés: puede ser útil practicar relajación, yoga...
 - ✓ Adopte posturas correctas para no tensionar la musculatura del cuello y hombro.
 - ✓ Si las necesita, no olvide utilizar las gafas para leer,, trabajar en el ordenador, ver la TV. Acuda a su oftalmólogo a revisiones.
 - ✓ Evite la vida sedentaria.
 - ✓ Cuando tenga un episodio de dolor revise los posibles desencadenantes del mismo y lleve un control, de forma que pueda valorar si existe un patrón.
- **Tratamiento:**
 - ✓ Analgésicos recomendados por su médico, y tomados según las indicaciones. El abuso en la toma de analgésicos tiene efectos secundarios.
 - ✓ Puede aliviar la tensión muscular de la zona aplicar estímulos calientes en la nuca (compresas calientes), darse un baño caliente o masajes.



- **Acuda a su neurólogo si:**
 - si las características del dolor cambian y /o aumenta la frecuencia
 - si el tratamiento que le han recomendado no es tan eficaz
- **Acuda a urgencias si:**
 - Si el dolor de cabeza aparece tras un traumatismo en la cabeza.
 - Es de inicio brusco y repentino