

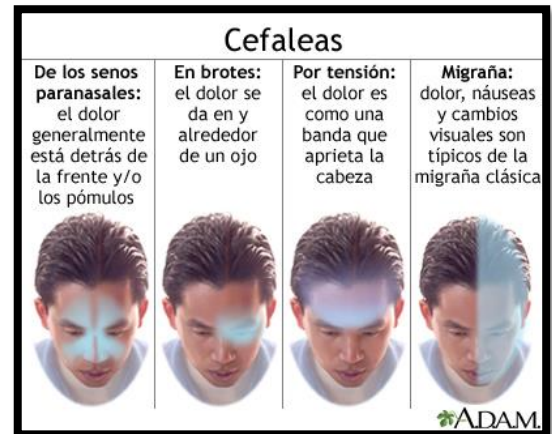
### **CHARLA DE 5 MINUTOS UNAP N° 43:** **“CEFALEA TENSIONAL”**

#### **INTRODUCCION**

El dolor de cabeza tensional generalmente es un dolor leve a moderado que a menudo se describe como la sensación de tener una banda apretada alrededor de la cabeza. El dolor de cabeza tensional es el tipo más común de dolor de cabeza, pero sus causas no se comprenden completamente.

#### **Definición:**

Es el dolor o molestia en la cabeza, el cuero cabelludo o el cuello que a menudo está asociado con tensión de los músculos en estas zonas.



#### **Síntomas**

- Dolor de cabeza sordo
- Sensación de opresión o de tensión en la frente o a los lados y la parte de atrás de la cabeza
- Sensibilidad en el cuero cabelludo, el cuello y los músculos de los hombros

#### **Causas**

Se desconoce la causa de los dolores de cabeza tensionales. La teoría más común sostiene que las personas que tienen dolores de cabeza tensionales son más sensibles al dolor. Un síntoma común de este tipo de dolores de cabeza es una mayor sensibilidad muscular, que podría deberse a un sistema del dolor más sensibilizado.

#### **Tratamiento**

- Analgésicos
- Intervenciones psicológicas y conductuales
- Para los dolores de cabeza crónicos, ciertos fármacos son utilizados para tratar las migrañas

#### **Prevención**

- Manténgase caliente si el dolor de cabeza está asociado con el frío.
- Use una almohada diferente o cambie las posiciones al dormir.
- Adopte una buena postura al leer, trabajar o realizar otras actividades.
- Ejercite el cuello y los hombros frecuentemente al trabajar en computadoras o hacer otro trabajo en espacios cerrados.
- Duerma y descansa bastante.