

MANEJO DEL ESTRÉS

Para reducir el estrés, prueba estos consejos sencillos:

- **Simplifica tu vida.** No busques maneras de incluir más actividades o tareas en tu día. En su lugar, trata de hacer menos.
- **Descansa.** Si te sientes abrumado, hacer estiramientos lentos o dar una caminata rápida pueden ayudarte a reducir el nivel de estrés.
- **Respira.** Respira profundo varias veces y cuenta hasta 10 para reducir las sensaciones de estrés.
- **Cambia tu actitud.** Piensa en cosas positivas. No pienses que algo es imposible; convéncete de que estás a la altura del desafío.
- **Déjate llevar.** No te preocupes por lo que no puedes controlar.

Relajación

Tómate tiempo para relajarte todos los días. Prueba este ejercicio de respiración profunda:

- Acuéstate boca arriba. También puedes sentarte cómodamente con los pies apoyados en el suelo y las manos en el regazo.
- Imagínate en un lugar tranquilo, como una playa o un bosque silencioso. Mantén esta escena en tu mente.
- Inhala y exhala lenta y profundamente durante al menos 10 minutos.
- Cuando termines, siéntate en silencio uno o dos minutos.

PREVENCIÓN

Conocer los factores desencadenantes del dolor de cabeza puede ayudarle a evitar situaciones que los provoquen. Llevar un diario de los dolores de cabeza puede ser útil. Cuando le dé un dolor de cabeza, anote lo siguiente:

- **El día y la hora que empezó el dolor**
- **Lo que comió y bebió en las últimas 24 horas**
- **Cuánto durmió?**

cambios de estilo de vida que pueden ayudar incluyen:

Utilizar una almohada diferente o cambiar las posiciones al dormir.

Adoptar una buena postura al leer, trabajar o realizar otras actividades.

Ejercitar y estirar la espalda, el cuello y los hombros con frecuencia al escribir, trabajar en computadoras o hacer otro trabajo similar.

Aprender y practicar el manejo del estrés. Algunas personas descubren que los ejercicios de relajación o meditación les sirven.



UNAP

CEFALEA TENSIONAL



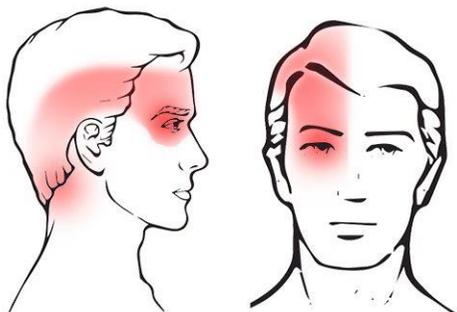
SALUD OCUPACIONAL

“SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO”

PEVAS 551

CONCEPTO

El dolor de cabeza tensional causa 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.



Los dolores de cabeza tensionales se clasifican en dos categorías: ocasionales y crónicos.

• **Cefalea tensional ocasional:** Se produce menos de 15 días al mes y los episodios pueden durar de 30 minutos a una semana.

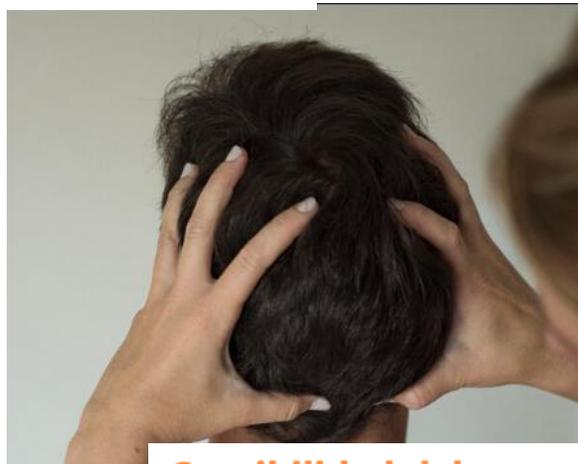
• **Cefalea tensional crónica:** Se produce más de 15 días al mes y el dolor puede ser constante

SINTOMAS

Tensión o presión en la frente, a los lados y en la parte posterior de la cabeza.



Dolor sordo



Sensibilidad del cuero cabelludo

Dolor de cuello con afectación de los músculos del hombro

TRATAMIENTO

- Analgésicos
- Narcóticos, pero sólo en raras ocasiones
- Medicamentos relajantes musculares
- Inyecciones en puntos gatillo, que ayudan a bloquear el dolor muscular de hombro y cuello.
- Mantener o recuperar una buena postura para aliviar la tensión de los músculos altamente sensibles del cuello, los hombros y la parte superior de la espalda.
- Calor o frío, lo que mejor se adapte a su dolor
- Técnicas de medicina alternativa, como masaje terapéutico o acupuntura
- Manejo del estrés.
- Relajación.

