

CHARLA DE 5 MINUTOS UNAP N° 27: **“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.

INFORMACION:

El dolor de cabeza tensional es el tipo más común de dolor de cabeza, pero sus causas no se comprenden completamente. 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. Existen muchos factores que pueden provocar cefalea tensional, como el estrés, no dormir lo suficiente y la mala postura.

Síntomas

Los signos y síntomas del dolor de cabeza tensional son los siguientes:

- Dolor de cabeza, sordera.
- 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.

La cefalea tensional se caracteriza por un **dolor opresivo bilateral** (en ambos lados de la cabeza), frecuentemente **extendido hacia la nuca y ambos lados del cuello**.

Causas

Las causas más comunes son:

- Estrés físico o emocional.
- Consumo de alcohol.
- Cafeína (demasiada o abstinencia de esta).
- Resfriados, gripe o una infección sinusal.
- Problemas dentales como apretamiento de la mandíbula o rechinar de los dientes.
- Tensión ocular.
- Consumo excesivo de cigarrillo.
- Fatiga o esfuerzo excesivo.

Consecuencias

Las consecuencias son las siguientes:

- Interfiere con nuestra vida diaria en el trabajo y hogar.
- Dolor al presionar la sien.
- Mal descanso nocturno.
- Insomnio.
- Cansancio.
- Irritabilidad.
- Dificultad para concentrarse o dolores musculares generalizados.

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.
- Qué estaba haciendo y dónde estaba inmediatamente antes de que el dolor comenzara.
- Cuánto tiempo duró el dolor de cabeza y qué lo alivió.

Los 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.
- No fumes.
- Haz ejercicio con regularidad.
- Hacerse revisar los ojos. Si tiene anteojos, úselos.
- Aprender y practicar el manejo del estrés.
- Bebe mucha agua.
- Limita el consumo de alcohol, la cafeína y el azúcar.

CONCLUSIONES

Las cefaleas tensionales tienden a pasar rápidamente y responder bien a los analgésicos comunes. Sin embargo, algunas personas pueden presentar dolores de cabeza recurrentes que pueden causar dificultad para dormir y para realizar las actividades diarias.

