

## 3.1. Dolor de cabeza. Cefalea tensional

Hay varios tipos de dolor de cabeza. El más frecuente se llama cefalea tensional. Es un dolor difícil de explicar, es como una opresión a ambos lados de la cabeza y a veces en la nuca y el cuello. Puede sentir como si llevara un casco que le aprieta. Suele empeorar a medida que transcurre el día. El comienzo del dolor es, generalmente, lento y gradual, y suele ser de intensidad ligera o mediana. Suele asociarse al cansancio, la falta de sueño, situaciones de ansiedad o estrés y al exceso de trabajo. Para diagnosticar este tipo de dolor de cabeza no es necesario hacer análisis ni radiografías.

### ¿Qué puede hacer?

- Procure identificar y evitar aquellas situaciones que le pueden producir este tipo de dolor de cabeza (ansiedad, angustia, frustración, estrés). Cuando este dolor se asocia a problemas del cuello, son útiles los ejercicios de estiramiento y fortalecimiento de la musculatura del cuello y espalda.
- Las siguientes cosas pueden ayudarle:
  - Póngase algo fresco en la frente o la nuca.
  - Dese un baño caliente.
  - Descanse y duerma lo suficiente.
  - Tómese con calma las situaciones estresantes.
  - Acostúmbrese a hacer ejercicio (andar, nadar, ir en bicicleta): de 30 a 40 minutos, de 4 a 6 veces por semana.
- Si no mejora, puede tomar medicamentos calmantes como ácido acetilsalicílico (500 mg), paracetamol (500 mg) o ibuprofeno (400 mg). Si el dolor no mejora, puede repetir estas dosis cada 6 u 8 horas. Al elegir uno de estos remedios, piense bien si puede tomarlos: léase los prospectos y tenga en cuenta sus alergias, los efectos secundarios y si puede tomarlos junto con otros medicamentos que esté utilizando.
- No abuse de la medicación: tomar varias dosis de calmantes diariamente y de forma continuada favorece que persista el dolor de cabeza



### ¿Dónde conseguir más información?

- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000797.htm>
- <https://es.familydoctor.org/condicion/dolores-de-cabeza/>

### ¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Cuando su dolor de cabeza no mejore a pesar de evitar las causas que se lo producen.
- Si necesita tomar los medicamentos con más frecuencia.
- Si observa un aumento progresivo en la intensidad del dolor, o si se inicia con cambios de postura o ejercicio físico.
- Si se acompaña de otros síntomas como: inestabilidad, fiebre, confusión, vértigos, alteraciones en la visión, vómitos, debilidad o adormecimiento en la cara o en alguna extremidad o en medio cuerpo.