

# El mal de cap, o cefalea tensional

És el mal de cap opressiu, continu, no pulsatiu, d'intensitat lleu a moderada per contraccions musculars. És un dolor com si un casc premés la parta alta del cap o el clatell, moltes vegades bilateral. És molt freqüent i en alguns pacients es presenta de forma recurrent o crònica. Es pot acompanyar d'empitjorament per llum i sorolls forts i patir nàusees lleus. Comença estant despert i empitjora al llarg del dia. Com en altres mals de cap, pot haver-hi dolor a la palpació de punts del cap sensibles a la pressió dels dits. Alguns pacients amb cefalea tensional tenen, a més, un altre tipus de mal de cap: [la migranya](#).

## Prevenir el mal de cap

Eviti el consum diari i en dosis altes de medicaments per al dolor, ja que **podria acabar tenint mal de cap** per ús excessiu de medicació.

Dormi les hores necessàries.

L'estrès, ansietat o depressió afavoreixen l'aparició de dolor. Intenti controlar-los.

És recomanable assegurar unes **rutines saludables de son, exercici i alimentació, i evitar les situacions que li provoquen mal de cap**.

És aconsellable que deixi el tabac i l'alcohol. Si el cafè o les begudes amb cola el posen nerviós, li poden agreujar el mal de cap. També la seva metgessa li pot prescriure un tractament per prevenir el mal de cap si és un dolor molt persistent i freqüent.

## Per tractar les crisis de dolor

Desconnecti una estona de la feina o de les preocupacions, passejant, relaxant-se o descansant. Si amb descans no millora, prengui un comprimit pel dolor, tipus Paracetamol o Ibuprofè. La menta en infusió té efecte analgèsic; la pot barrejar amb alguna tisana relaxant. Si el dolor li afecta a la part posterior del cap i del coll, els massatges i les compreses o banys calents també el milloraran.



## Quan consultar el metge?

Si el mal de cap és diferent al seu habitual i té més de 50 anys o és de nova aparició. Si s'acompanya de vòmits o si impedeix fer la seva activitat habitual. Si el dolor augmenta amb l'exercici o en tossir. Si el desperta de nit. Si necessita prendre analgèsics la majoria dels dies. Si té tristesa intensa. Si no aconsegueix reduir el nerviosisme. Si el dolor es fa més intens o més localitzat, o si s'associa a febre o a confusió mental.