

Dolor de cabeza, o cefalea tensional

Es un dolor de cabeza opresivo, continuo, no pulsátil, de intensidad leve a moderada, causado por contracciones musculares. Es un dolor que se siente como si un casco apretara la parte superior de la cabeza o la nuca, frecuentemente de forma bilateral. Es muy común, y en algunos pacientes se presenta de forma recurrente o crónica. Puede acompañarse de empeoramiento por la luz y los ruidos fuertes, así como de náuseas leves. Suele comenzar estando despierto y empeora a lo largo del día. Como en otros tipos de dolor de cabeza, puede haber dolor al presionar ciertos puntos sensibles en la cabeza. Algunos pacientes con cefalea tensional también experimentan otro tipo de dolor de cabeza: [la migraña](#).

Prevenir el dolor de cabeza

Evite el consumo diario y en dosis altas de medicamentos para el dolor, ya que **podría terminar desarrollando dolor de cabeza** por uso excesivo de medicación.

Duerma las horas necesarias.

El estrés, la ansiedad o la depresión favorecen la aparición del dolor; intente controlarlos.

Es recomendable mantener **rutinas saludables de sueño, ejercicio y alimentación, y evitar situaciones que le provoquen dolor de cabeza**.

Es aconsejable que deje el tabaco y el alcohol. Si el café o las bebidas con cola le ponen nervioso, podrían agravar el dolor de cabeza. Su médico puede prescribirle un tratamiento preventivo si el dolor es muy persistente y frecuente.

Para tratar las crisis de dolor

Desconecte un rato del trabajo o de las preocupaciones, dando un paseo, relajándose o descansando. Si el descanso no mejora el dolor, puede tomar un analgésico como Paracetamol o Ibuprofeno. La menta en infusión tiene efecto analgésico y puede combinarla con alguna tisana relajante. Si el dolor se concentra en la parte posterior de la cabeza y el cuello, los masajes y las compresas o baños calientes también lo aliviarán.



¿Cuándo consultar al médico?

Consulte al médico si el dolor de cabeza es diferente al habitual y tiene más de 50 años o es de nueva aparición. También si se acompaña de vómitos o si impide realizar su actividad diaria. Consulte si el dolor aumenta con el ejercicio o al toser, si le despierta por la noche, si necesita tomar analgésicos la mayor parte de los días, si siente una tristeza intensa, si no consigue reducir el nerviosismo, si el dolor se vuelve más intenso o localizado, o si se asocia con fiebre o confusión mental.