

Durere de cap sau cefalee tensională

Este o durere de cap opresivă, continuă, nepulsantă, de intensitate ușoară până la moderată, cauzată de contracțiile musculare. Este o durere care se simte ca și cum o cască ar apăsa pe partea superioară a capului sau pe ceafă, adesea în mod bilateral. Este foarte frecventă, iar în cazul unora dintre pacienți apare în mod recurent sau cronic. Poate fi însoțită de agravare din cauza luminii sau a unor zgomote puternice, astfel precum și de grețuri ușoare. De obicei, începe în timp ce pacientul este treaz și se agravează pe parcursul zilei. Ca și în cazul altor tipuri de dureri de cap, poate exista durere atunci când se apasă pe unele puncte sensibile ale capului. Unii pacienți cu cefalee tensională experimentează și un alt tip de durere de cap: [migrena](#).

Prevenirea durerii de cap

Evitați consumul zilnic și în cantități ridicate de medicamente pentru durere pentru că **ați putea ajunge să suferiți dureri de cap** din cauza consumului excesiv de medicamente.

Dormiți orele necesare.

Stresul, anxietatea și depresia ajută la apariția durerii; încercați să le controlați.

Se recomandă să mențineți **un program sănătos de somn, de exercițiu și de alimentație și să evitați situațiile care să vă provoace dureri de cap**.

Se recomandă să încetați să mai fumați și să mai consumați alcool. În cazul în care cafeaua sau băuturile cu cola vă agită, v-ar putea agrava durerea de cap. Medicul dumneavoastră vă poate prescrie un tratament preventiv în cazul în care durerea este foarte persistentă și frecventă.

Pentru a trata crizele de durere

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.



Când trebuie consultat medicul?

Consultați medicul în cazul în care durerea de cap este diferită de cea obișnuită, dacă aveți peste 50 de ani sau dacă v-a apărut recent. De asemenea, trebuie să îl consultați și dacă, pe lângă durerea de cap, mai și vomitați sau dacă aceasta vă împiedică să vă desfășurați activitățile zilnice obișnuite. Consultați-l dacă durerea se agravează atunci când faceți exerciții sau atunci când tușiți, dacă vă trezește noaptea, dacă aveți nevoie să luați analgezice în cea mai mare parte a zilelor, dacă simțiți o tristețe intensă, dacă nu reușiți să vă calmați nervii, dacă durerea devine din ce în ce mai intensă sau localizată sau dacă este asociată cu febră sau cu confuzie mentală.