

La cefalea tensional

És el mal de cap per tensió muscular.

És un dolor com si un casc premés al voltant del cap o al clatell. És molt freqüent i en alguns pacients es presenta de forma recurrent o crònica.

Alguns pacients amb cefalea tensional presenten, a més, un altre tipus de mal de cap: la migranya.

És el que es coneix com a cefalea mixta, en què poden alternar-se.

crisis de dolor per un o altre motiu. (Per a consells sobre migranya, consulteu el full núm. 28).

Prevenir el mal de cap

Eviti el consum diari i en dosis altes de medicaments per al dolor (codeïna, ergòtics, paracetamol i altres), ja que **podria acabar tenint cefalea** per abús d'analgèsics.

Dormi les hores necessàries.

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

Faci exercici almenys mitja

hora al dia: redueix la tensió

muscular i nerviosa i ajuda a prevenir el dolor crònic.

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.

Per tractar les crisis de dolor

Desconnecti una estona de la feina o de les preocupacions, passejant, relaxant-se o descansant.

Prengui un comprimit de paracetamol o paracetamol amb codeïna o antiinflamatori a l'inici del dolor.

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.

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.