

# ¡TOMO EL CONTROL DE MI SALUD! (LO QUE DEBO SABER SOBRE...)

## CEFALEA TENSIONAL

ES EL TIPO MÁS COMÚN DE DOLOR DE CABEZA.

GENERALMENTE ESTÁ ASOCIADO CON CONTRACTURA O TENSIÓN DE LOS MÚSCULOS DE ESTA ZONA.

### CAUSAS

- Aumento o disminución de cafeína
- Estrés
- Depresión
- Ansiedad
- Fatiga
- Mala postura



### ¿CÓMO PUEDES IDENTIFICARLO?

- Generalmente se trata de un dolor generalizado que abarca todo el cráneo y no está focalizado en un punto específico.
- Puede sentirse una sensación de presión, como tener una banda apretada alrededor de la cabeza.
- Duele y se siente peor al tocar el cuero cabelludo, sienes y parte posterior del cuello, inclusive, hasta los hombros.
- El dolor puede ocurrir como un episodio aislado, de manera constante o diaria. La duración puede ser variable.
- Puede empeorar o desencadenarse por estrés, fatiga, ruido o resplandor intenso.
- Puede presentarse dificultad para dormir activando un ciclo de: **dolor - tensión - insomnio - aumento de dolor**

**El tratamiento de la cefalea tensional consiste en:**  
Eliminar el dolor de inmediato; consulta con tu médico el analgésico que puedes tomar.

**Lo realmente importante es:**  
Eliminar o contrarrestar la causa.



Las personas con cefaleas tensionales, tratan de aliviar el dolor masajeando el cuero cabelludo, las sienes o la parte posterior del cuello.

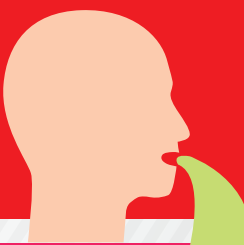


### ¿CUÁNDO IR AL HOSPITAL?

- Si estás experimentando "el peor dolor de cabeza de la vida".
- El dolor de cabeza comienza de manera muy repentina y es muy intenso.
- Si tienes fiebre alta.
- Cuando se acompaña de náuseas y/o vómitos desencadenados por el dolor o de aparición súbita.
- Si presentas debilidad y/o dolor de la mandíbula al masticar.
- Si presentas problemas del habla, la visión, el movimiento o pérdida del equilibrio.
- Si presentas trastornos de la conducta o alteraciones de nivel de consciencia.
- Si se acompaña de convulsiones.

### ¿QUÉ PUEDES HACER PARA PREVENIR EL DOLOR DE CABEZA TENSIONAL?

- Aprende y practica técnicas para el manejo del estrés:
  - Técnicas de meditación y relajación.
  - Ejercicios relajantes como el yoga o Tai Chi.
  - Dedicar algo de tu tiempo, a una actividad que disfrutes y te relaje.
- Mantente caliente si el dolor de cabeza está asociado con el frío o refréscate, si se trata de estar sometido a temperaturas elevadas.
- Usa una almohada diferente o cambia las posiciones al dormir.
- Adopta una buena postura al leer, trabajar o realizar otras actividades.
- Ejercita el cuello y los hombros frecuentemente al trabajar en computadoras, realizando movimientos circulares lentos, que te permitan estirar tus músculos.
- Duerme y descansa lo necesario.
- Masajea los músculos adoloridos.



RECUERDA QUE HAY OTRAS OPCIONES MENOS INVASIVAS Y COSTOSAS, QUE ASISTIR A UNA SALA DE EMERGENCIA PARA UN CUIDADO DE RUTINA O PARA ATENDER UNA SITUACIÓN QUE GENERE MALESTAR, PERO QUE NO PONE EN PELIGRO TU VIDA. ADICIONALMENTE, OCUPARÁS RECURSOS QUE OTRAS PERSONAS SERIAMENTE HERIDAS O ENFERMAS NECESITAN, PUDIENDO

#### BIBLIOGRAFÍA

ILUNE, Creamos Para Comunicar [Http://www.ilune.com](http://www.ilune.com). "Neurodidacta. Plataforma Web De Fundación Del Cerebro En Colaboración Con Fundación Mapfre." Signos De Alarma - Neurodidacta. N.p., n.d. Web. 10 Feb. 2017. <<http://www.neurodidacta.es/es/comunidades-tematicas/cefaleas/cefaleas/cuando-esta-indicado-hacer-tac-resonancia-otras-pruebas-diagnosticas-sintomas-signos-alarma/signos-alarma>>.  
"Diagnóstico Y Tratamiento De Cefalea Tensional Y Migraña, Primer Y Segundo Nivel De Atención." Guía De Referencia Rápida IMSS (n.d.): n. pag. Centro Nacional De Excelencia Tecnológica En Salud CENETEC, 2016. Web. 10 Feb. 2017. <[http://www.cenetec.salud.gob.mx/descargas/gpc/CatalogoMaestro/047\\_GPC\\_CefaleaMigrana/IMSS\\_047\\_08\\_GRR.pdf](http://www.cenetec.salud.gob.mx/descargas/gpc/CatalogoMaestro/047_GPC_CefaleaMigrana/IMSS_047_08_GRR.pdf)>.  
Freitag F. Managing and treating tension-type headache. *Med Clin N Am.* 2013;97:281-292. PMID: 23419626 [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23419626](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23419626).  
Schoenen J, Sava SL. Tension-type headache. In: McMahon SB, Koltzenburg M, Tracey I, Turk DC, eds. *Wall and Melzack's Textbook of Pain.* 6th ed. Philadelphia, PA: Elsevier Saunders; 2013:chap 59.  
Silberstein SD. Headache management. In: Benzon HT, Rathmell JP, Wu CL, Turk DC, Argoff CE, Hurlley RW, eds. *Practical Management of Pain.* 5th ed. Philadelphia, PA: Elsevier Mosby; 2014:chap 30.