

3.1. Dolor de cabeza. Cefalea tensional

Hay varios tipos de dolor de cabeza. El más frecuente se llama «cefalea tensional». Es un dolor difícil de explicar, es como una opresión a ambos lados de la cabeza y a veces en la nuca y el cuello. Suele empeorar a medida que transcurre el día. El comienzo del dolor es, generalmente, lento y gradual, y suele ser de intensidad ligera o mediana. Suele asociarse al cansancio, a la falta de sueño, a situaciones de ansiedad o estrés y al exceso de trabajo. Para diagnosticar este tipo de dolor de cabeza, no es necesario hacer análisis, ni radiografías.

¿Qué puede hacer?

- Procure evitar aquellas situaciones que le pueden producir este tipo de dolor de cabeza. Las siguientes cosas pueden ayudarle:
 - Póngase algo fresco en la frente o la nuca.
 - Dése un baño caliente.
 - Descanse y duerma lo suficiente.
 - Tómese con calma las situaciones estresantes.
 - Acostúmbrase a hacer ejercicio (andar, nadar, ir en bicicleta): de 30 a 40 minutos, de 4 a 6 veces por semana.
- Si no mejora, puede tomar medicamentos calmantes como ácido acetilsalicílico (500 mg), paracetamol (500 mg) o ibuprofeno (400 mg). Si el dolor no mejora, puede repetir estas dosis cada 6 u 8 horas. Al elegir uno de estos remedios piense bien si puede tomarlos: léase los prospectos y tenga en cuenta sus alergias, los efectos secundarios y si puede tomarlos junto con otros medicamentos que esté utilizando.
- No abuse de la medicación: tomar varias dosis de calmantes diariamente y de forma continuada favorece que persista el dolor de cabeza



¿Dónde conseguir más información?

- www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000797.htm

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Cuando su dolor de cabeza no mejore a pesar de evitar las causas que se lo producen.
- Si necesita tomar los medicamentos con más frecuencia.
- Si observa un aumento progresivo en la intensidad del dolor, o si este se inicia con cambios de postura o ejercicio físico.