

DOLOR DE CABEZA TENSIONAL

INFORMACIÓN GENERAL:

¿Qué son los dolores de cabeza por tensión? Los dolores de cabeza por tensión, o dolor tensional, son un tipo muy común de dolor de cabeza. Estos dolores frecuentemente comienzan al final de la tarde y tienden a empeorar a medida que el día avanza. Los dolores de cabeza por tensión, pueden durar desde 30 minutos hasta varios días. Aunque son molestos, estos dolores de cabeza usualmente no causan ningún problema grave de salud.

¿Cuáles son las causas de los dolores de cabeza por tensión?

- Los dolores de cabeza son frecuentemente causados por tensión (tirantez) en los músculos de su cabeza y cuello. Estos músculos pueden tensarse si usted siente estrés, ansiedad o perturbación por estrés emocional. Sus músculos pueden tensarse por tener su cabeza en la misma posición por largo tiempo. Los dolores de cabeza pueden presentarse debido a ciertos problemas en la articulación temporomandibular. Esta articulación involucra el área que está cerca de los oídos y que es donde la mandíbula inferior se une con el cráneo. Hacer rechinar los dientes u otros problemas en la mandíbula o en los dientes, pueden causar los dolores de cabeza por tensión.
- Otros factores que también pueden causar los dolores de cabeza por tensión pueden incluir: cansancio en los ojos, postura deficiente, no descansar lo suficiente u omitir una comida. Una lesión, como una lesión en el cuello causada por un accidente automovilístico o una enfermedad, puede causar el dolor de cabeza por tensión. Los dolores de cabeza también pueden ser causados por ciertos alimentos a los cuales usted es sensible. Por ejemplo, el gluten que es una proteína encontrada en el trigo, puede causar dolor de cabeza en algunas personas. Los dolores de cabeza son causados algunas veces por trastornos en el sueño, como apnea del sueño. Esto es cuando se detiene la respiración durante el sueño, por breves periodos. Pídale a su médico más información sobre los factores que pueden causar sus dolores de cabeza por tensión.

¿Cuáles son los síntomas de un dolor de cabeza por tensión? Su dolor puede ser monótono, constante o punzante encima de sus ojos y pasar hacia la parte trasera de su cabeza. Este dolor puede extenderse por toda su cabeza o desplazarse hacia su cuello y hombros. Usted puede sentir tirantez en los músculos de su cuello y hombros. Puede sentir como si tuviera envuelta una banda presionando o apretando alrededor de su cabeza. Su dolor de cabeza puede empeorar al estar cerca de luces brillantes o de sonidos fuertes. Por lo general, el dolor de cabeza desaparece a las pocas horas de haber comenzado el tratamiento. El tratamiento puede ser uso de calor o de medicamentos.

¿Cómo se diagnostican los dolores de cabeza por tensión?

- **Historia y exámenes:** Su médico usualmente determina que usted tiene dolores de cabeza por tensión, con solo hacer unas preguntas. También pueden hacer un examen neurológico para chequear su cerebro y sus nervios.
- **Diario:** Escribir en un diario o calendario los detalles de sus dolores de cabeza, puede servir para que su médico encuentre la causa de sus dolores. Escriba el momento en que los dolores comienzan y el momento en se detienen. Lo que usted estaba haciendo cuando comenzaron y los síntomas que usted tuvo. Escriba lo que usted comió o bebió en las 24 horas antes de los dolores de cabeza. Describa la forma, el sitio y la intensidad del dolor. Lleve un registro de las cosas que hizo para aliviar su dolor y el momento en que hizo estas cosas. Anote si estas cosas aliviaron o no, sus síntomas. Este registro le ayudará a encontrar lo que puede provocar sus dolores de cabeza y lo más efectivo para aliviarlos.
- **Exámenes:** Es posible que el médico le ordene exámenes si sus dolores de cabeza son muy frecuentes o agudos. Esto es para comprobar que sus dolores de cabeza no son causados por algo grave. Los exámenes pueden incluir un IRM (resonancia magnética) o una tomografía axial computarizada o TAC. Esto es para examinar los tejidos y vasos sanguíneos de su cabeza. Pueden hacerle un estudio del sueño para comprobar que sus

dolores de cabeza no son causados por problemas durante el sueño. Pídale a su médico más información relacionada con los exámenes que usted pueda necesitar.

¿Cómo se previenen y se tratan los dolores de cabeza por tensión? Los factores que pueden ayudar a prevenir o tratar sus dolores de cabeza pueden ser los siguientes:

- **Uso de calor o frío:**
 - El calor o el frío aplicado en el área del dolor de cabeza puede aliviar su dolor. El calor puede ser usado de la misma manera para disminuir el dolor y la tensión muscular en cualquier parte del cuerpo. Use un cojín eléctrico (a baja temperatura), una bolsa con agua caliente o una ducha tibia. No duerma sobre el cojín eléctrico ni sobre la bolsa con agua caliente, porque podría causarle una quemadura grave.
 - Los paquetes fríos pueden ayudar a disminuir su dolor de cabeza. Ponga hielo en una bolsa plástica y envuélvala con una toalla formando un paquete. Coloque este paquete sobre el área del dolor durante 20 minutos cada hora y por el tiempo que usted lo necesite. No aplique el hielo directamente sobre la piel porque puede sufrir una quemadura.
- **Evitar el esfuerzo en sus ojos:** Para evitar el cansancio en sus ojos, trate de no mirar de reojo ni de esforzarse para ver o leer. Use buena iluminación para leer y hacer trabajos. Hágase un examen anual de sus ojos y use sus anteojos si los necesita.
- **Estilo de vida saludable:** Para lidiar con el estrés y disminuir sus dolores de cabeza y otras enfermedades, practique costumbres saludables. Algunos factores para llevar un estilo de vida saludable pueden ser:
- **Cambio de dieta:** Los hábitos alimenticios deficientes, como omitir comidas y ciertos alimentos, pueden causar dolores de cabeza en algunas personas. Consuma alimentos saludables de todos los 5 grupos que son: frutas, verduras, panes, productos lácteos, carne y pescado. El consumo de alimentos saludables puede ayudar a que usted se sienta mejor y con más energía. Si está siguiendo una dieta especial o piensa que debería seguirla, hable con su médico.
- **Evitar el uso de alcohol o abuso de medicamentos de venta libre:** El consumo de alcohol puede causar problemas con el sueño, sentimientos depresivos y aumento del estrés. También puede hacer que los dolores de cabeza por tensión comiencen o que empeoren. El alcohol y algunos medicamentos pueden formar hábito. Esto significa que usted no es capaz de dejarlos aunque quiera y sin ayuda profesional. El consumo excesivo de medicamentos, así sean de venta libre, puede causar serios problemas de salud. Tome los medicamentos siguiendo siempre las indicaciones de su médico o las que vienen en la etiqueta del medicamento.
- **Ejercicios:** Comience un programa frecuente de ejercicios para disminuir la tensión y el estrés. Algo tan simple, como caminar durante 20 minutos al día, 3 a 4 veces a la semana, puede servir. El ejercicio también fortalece su corazón, le baja la presión arterial y le mantiene saludable. Antes de comenzar a ejercitarse, hable con su médico. Entre ambos, pueden elaborar un programa de ejercicios que sea conveniente para usted.
- **Dejar de fumar:** Nunca es tarde para dejar de fumar ya que hacerlo puede provocar los dolores de cabeza. También puede, aumentar su riesgo de un ataque cardíaco, una enfermedad pulmonar y cáncer. Si tiene dificultad para dejar de fumar, pídale ayuda a su médico.
- **Medicamentos:** El uso de medicamentos de venta libre, como aspirina, acetaminofén o ibuprofeno con frecuencia alivia el dolor. Pregúntele a su médico cuál analgésico de venta libre es adecuado para usted. Es posible que también necesite otros medicamentos para controlar otros problemas, como depresión o ansiedad. Si estos problemas no son tratados, pueden empeorar sus dolores de cabeza.
- **Relajación de sus músculos:** La tensión o rigidez muscular, especialmente en los hombros y cuello, pueden provocar un dolor de cabeza. Evite sentarse por largo tiempo y sin moverse, para hacer cosas como leer, coser o trabajar con la computadora. Si usted se despierta con dolor en el cuello y en los músculos de sus hombros, puede ser necesario

que cambie su almohada. Otras formas de aliviar la tensión muscular incluyen ejercicios de relajación y masajes.

- Tense y relaje todos los músculos a la vez en un área de su cuerpo. Por ejemplo, cuando tenga tensión en los músculos de sus hombros, encoja los hombros alzándolos en la dirección de los oídos. Trate de tensar los músculos lo que más pueda mientras hace este ejercicio. Luego, relaje sus hombros totalmente. Haga este ejercicio varias veces y luego pase a otra área de su cuerpo y haga lo mismo. También puede ponerse de pies y estirarse al menos una vez cada hora cuando esté haciendo su trabajo diario. Pídale a su médico más información relacionada con los ejercicios de relajación muscular.
- Trate de encontrar cualquier área dolorida o tensa en su cuello o en sus hombros. Presiones estas áreas con las yemas de sus dedos y luego frótelas suavemente haciendo movimientos circulares. También puede hacer que otra persona le haga este masaje. Haga que la persona se pare detrás de usted mientras usted está sentado en una silla.
- **Estrés y reposo:** El estrés es la causa más común de los dolores de cabeza. Evite o controle el estrés lo más que pueda. Aprenda nuevas técnicas de relajación, como: respiración profunda, meditación, relajación muscular, música o "biofeedback". Pídale a su médico más información relacionada con estas técnicas. Hable con alguien sobre las cosas que le molestan. La falta de sueño puede causar dolores de cabeza por tensión. Descanse bastante. Durante el dolor de cabeza, repose en una habitación oscura y tranquila.
- **Otros tratamientos:** Es posible que usted tenga que consultar médicos especializados en problemas de: espalda, músculos y postura. Otros profesionales le ayudarán con los problemas de mandíbula o dentales. Otras terapias, como la acupuntura, pueden ser necesarias. Los tratamientos que usted necesite dependen de lo que esté causando sus dolores de cabeza. Pregúntele a su médico sobre otros tratamientos que usted pueda necesitar para aliviar sus dolores de cabeza.

Para mayor información: Para mayor información sobre los dolores de cabeza, póngase en contacto con las siguientes organizaciones:

- National Headache Foundation
820 N. Orleans, Suite 217
Chicago, IL 60610
Phone: 1-888-NHF-5552
Web Address: <http://www.headaches.org>
- National Institute of Neurological Disorders and Stroke
National Institute of Neurological Disorders and Stroke
P.O. Box 5801
Bethesda, MD 20824
Phone: 1-800-352-9424
Web Address: <http://www.ninds.nih.gov>

ACUERDOS SOBRE SU CUIDADO:

Usted tiene el derecho de participar en la planificación de sus cuidados. Para ayudar en esta planificación; usted debe informarse acerca de su estado de salud y sobre la forma como puede tratarse. De esta manera, usted y sus médicos pueden hablar acerca de sus opciones y decidir el cuidado que se usará durante su tratamiento. Usted siempre tiene el derecho a rechazar su tratamiento.

Esta información sirve solamente para educar. Esta información no es el consejo médico para condiciones o tratamientos individuales. Consulte a su doctor, enfermera, o farmacéutico antes de seguir cualquier régimen médico para saber si es seguro y eficaz para usted.

Copyright © 1974-2004 MICROMEDEX Thomson Healthcare. Todos derechos son reservados.