

CEFALEA TENSIONAL

Las cefaleas tensionales afectan a casi el 78% de la población adulta. La actividad social y laboral en aquellas personas que las sufren se ve reducida hasta un 60%.



Fig. 1. Tipos de cefaleas

Causas de la cefalea tensional

Las causas que originan estos molestos dolores de cabeza pueden deberse a muchos factores, pero los expertos los engloban en cuatro marcos fundamentales:

- Situaciones de estrés y ansiedad.
- Estar mucho tiempo en una posición incómoda e incorrecta para el eje del cuerpo y la cabeza, donde los músculos y los nervios se sobrecargan.
- Tener la vista fijada durante mucho tiempo, o incluso tener problemas de visión y utilizar una graduación incorrecta en nuestras gafas o lentes.
- Una mala alimentación con carencias de vitaminas y minerales (magnesio, vitamina B...).

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Tipos de cefaleas tensionales

- **Tipo I:** Es la que se alarga durante varios meses, teniendo una incidencia mayor por la mañana, luego cesa y aparece por la tarde. El dolor se centra en ambos lados y en la parte occipital.
- **Tipo II:** Es la más habitual entre la población; se caracteriza por un dolor difuso y con una molesta sensación de presión. Tiene una duración de entre uno y tres días. Los medicamentos, por su parte, no suelen aliviarla.

Diferencias entre migraña y cefalea tensional

La cefalea tensional se presenta más como un dolor generalizado con una presión en las sienes y detrás de la cabeza o incluso en el cuello. En ocasiones dura horas y en otras se prolonga durante dos o tres días y luego desaparece. La migraña, por su parte, tiene un dolor muy localizado, en ocasiones se presenta en un solo lado de la cabeza, la luz molesta, se presentan náuseas y mareos, algo que no aparece con las cefaleas tensionales, las cuales a veces desaparecen con un simple masaje en el cuello.

Hábitos higiénicos recomendables

- Utilizar una buena almohada para dormir; la posición en la que pongamos el cuello y la cabeza es muy importante.
- Cuidar la postura corporal al leer, trabajar o realizar otras actividades.
- Estirar de vez en cuando el cuello, espalda y los hombros cuando se esté trabajando o delante del ordenador para evitar sobrecargas.
- Controlar las situaciones de estrés, descansar y aprender a establecer prioridades.

Tratamiento natural

Complementos alimenticios y plantas medicinales

Existen numerosos nutrientes y plantas que pueden ayudar tanto a prevenir como para tratar las cefaleas, destacando entre ellos:

- **Migranol (Designs for Health)** que contiene:
 - Magnesio: El magnesio ayuda a relajar el músculo liso de los vasos sanguíneos, disminuye el riesgo de la aparición del dolor y puede aliviar las cefaleas. Por otro lado, también actúa sobre los receptores de los neurotransmisores (químicos cerebrales), bloqueando los mensajes de dolor.
 - Matricaria: Disminuye la frecuencia de dolores de cabeza y la intensidad de los mismos. También reduce el calor y la inflamación, porque tiene compuestos anti-inflamatorios que actúan en los vasos sanguíneos del cerebro, ayudando a mitigar el dolor.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

- Curcumina: ejerce un efecto anti-inflamatorio y como resultado se reduce la sensación de dolor.
- **Cúrcuma Cursol® (Nutrinat Evolution):** Complemento alimenticio a base de cúrcuma de óptima biodisponibilidad y rápida absorción (Cursol™), con potente acción analgésica y antiinflamatoria.
- **Vitaminas B99 (Nutrinat Evolution)/B-Complex con Vitamina C (Terranova):** El complejo B tiene efecto relajante, combate el insomnio y las cefaleas provocadas por posturas tensionales.
- **CoQ-10 20 mg (HealthAid)/CoQ10 30 mg Complex (Terranova):** La coenzima Q-10 está siendo estudiada como potencial agente preventivo de las cefaleas. Ciertas investigaciones sugieren que podría disminuir hasta un 30% la frecuencia de estos episodios.
- **Jengibre (Zingiber officinalis) 560 mg (HealthAid):** Reduce la inflamación.
- **Ginkgo (Ginkgo biloba) 5.000 mg (HealthAid):** Ayuda a mejorar la circulación de los vasos sanguíneos intracraneales.

Aromaterapia

- **Lavanda, aceite esencial:** Unas gotas de aceite esencial de lavanda en agua hirviendo e inhalando el vapor puede reducir el estrés y aliviar el dolor de cabeza.
- **Menta, aceite esencial:** Masajear la zona de la nuca, las sienes y la frente con unas gotas de aceite esencial de menta puede aliviar el dolor.

Otros

Además, se recomienda realizar ejercicio físico de resistencia como natación o ciclismo, tratamiento de fisioterapia, acupuntura o estimulación nerviosa transcutánea (TENS).