

Control de los síntomas de dolor de cabeza tensional

El dolor de cabeza tensional puede aparecer lentamente. Para poder identificarlo pronto, debe reconocer los síntomas. De esta manera, podrá tomar medidas para aliviar el dolor y la tensión. Los métodos para el alivio de los síntomas incluyen autocuidado y medicamentos.

Síntomas tensionales

Cuanto antes reconozca los síntomas de un dolor de cabeza tensional, más fácil será tratarlo. Los dolores de cabeza tensionales pueden:

- Comenzar con fatiga, tensión o dolor en el cuello y los hombros
- Sentirse como si una banda rodeara al cuello
- Concentrarse en las sienes, la parte posterior de la cabeza, detrás de los ojos o en el rostro
- Ir y venir, o durar días, semanas o más tiempo
- Implicar dolor referido, es decir, el área que duele posiblemente no sea el lugar donde se originó el problema

Autocuidado durante un dolor de cabeza tensional



Cuando tiene un dolor de cabeza tensional, hay cosas que puede hacer para relajarse, aflojar los músculos y reducir el dolor:

- **Cepíllese el cuero cabelludo suavemente.** Use un cepillo de cerdas suaves.
- **Dese un masaje.** Masajee los músculos que van desde los hombros hasta la parte posterior del cráneo. Pida a un amigo que le masajee suavemente el cuello y los hombros.
- **Use una compresa de hielo.** Para hacer una compresa de hielo, coloque cubos de hielo en una bolsa plástica y ciérrela. Envuelva la bolsa en un paño o toalla delgada.

Luego, aplíquela directamente en el lugar donde siente dolor (por ejemplo, el cuello o las sienes).

- **Aplique calor húmedo.** Esto lo ayudará a relajar los músculos. Tome una ducha o baño caliente. O bien colóquese una toalla húmeda alrededor del cuello y de los hombros.

Cómo aliviar el dolor y la tensión

Los medicamentos de venta libre o recetados pueden ayudar a aliviar el dolor. Otra manera de reducir el dolor es mediante técnicas de relajación para aflojar los músculos tensos.

Medicamentos

Los medicamentos que se usan para los dolores de cabeza tensionales incluyen los siguientes:

- **Medicamentos antinflamatorios no esteroides (AINE).** Entre ellos, aspirina e ibuprofeno. Los AINE alivian la inflamación y ayudan a bloquear las señales de dolor.
- **Acetaminofeno (paracetamol).** Trata el dolor. Algunas fórmulas contienen cafeína.
- **Relajantes musculares.** Pueden reducir las contracciones musculares dolorosas.

Cómo tomar medicamentos de forma segura

Tenga en cuenta que:

- Tomar analgésicos o beber demasiado café puede ocasionar dolores de cabeza de rebote. Se trata de dolores de cabeza frecuentes o graves que pueden producirse si no toma una dosis del medicamento. Tome los analgésicos solo si los necesita. Llame a su proveedor de atención médica si cree tener estos dolores de cabeza.
- Tomar demasiados medicamentos puede ocasionar problemas de sueño o malestar estomacal. Algunos medicamentos de venta libre para el dolor de cabeza pueden contener cafeína. Pueden alterar el sueño y empeorar el dolor.

Técnicas de relajación

Puede aprender estas técnicas con un instructor, una clase, un libro o una grabación. Alguno de los siguientes métodos puede ser una opción para usted:

- **Respiración profunda.** Una respiración lenta, tranquila y profunda puede ayudarlo a relajarse. Inhale y cuente hasta 5 o más. Luego, exhale lentamente.
- **Visualización.** Imaginar una escena tranquila y segura puede darle una sensación de control sobre su cuerpo y su entorno.
- **Relajación progresiva.** Esto se logra al tensar y relajar grupos musculares. Comience desde arriba de la cabeza y vaya descendiendo por todo el cuerpo. Tense cada grupo muscular durante 5 a 10 segundos. Luego, relájelo por la misma cantidad de tiempo.

- **Biorretroalimentación.** Este es un tipo de entrenamiento en el que aprende a controlar ciertas funciones y reacciones físicas. Lo ayuda a reducir la tensión muscular.