



Cefalea tensional



Descripción general

Este es un tipo común de dolor de cabeza que puede resultar doloroso y frustrante para muchas personas. Tiende a comenzar en la parte posterior de la cabeza, para luego extenderse hacia adelante, rodeándola.

Causas

No se entiende por completo la causa exacta de la cefalea tensional. En alguna oportunidad se creyó que los causaban los músculos tensos y contraídos del cuello y la cabeza. Sin embargo, las investigaciones han demostrado que pueden estar vinculados a un incremento de la sensibilidad al dolor y al estrés. Esto puede provenir de cambios en las sustancias químicas del cerebro, llamadas "neurotransmisores".

Desencadenantes

Una cefalea tensional puede ser desencadenada por el estrés, la ansiedad o la fatiga. Puede ser provocada por tensión ocular. Mantener la cabeza en la misma posición durante mucho tiempo puede desencadenar el dolor. Esto puede ser problemático si usted trabaja en la computadora todo el día, especialmente si su escritorio y silla no están dispuestos en forma que le resulte cómoda a usted. Hay medicamentos que pueden producir cefaleas tensionales. También pueden hacerlo el uso de alcohol y drogas. Otros desencadenantes incluyen el esfuerzo excesivo, la depresión, la artritis, los cambios hormonales y ciertos alimentos.

Síntomas

El síntoma más común de una cefalea tensional es un dolor de leve a moderado en la cabeza. Este dolor es sordo y persistente. Puede sentirse como si una banda apretada rodeara su cabeza. Es posible que sienta que los músculos de su cuello y de sus hombros están tensos y adoloridos. El dolor puede durar poco tiempo o por días. Puede volverse recurrente y convertirse en un problema crónico.

Tratamiento

Las opciones de tratamiento dependen de la causa y de la gravedad de sus dolores de cabeza. Es posible que los medicamentos le resulten beneficiosos. Estos pueden reducir su dolor. Estos pueden reducir la frecuencia de sus dolores de cabeza. También puede beneficiarse con técnicas de relajación y un estilo de vida más saludable. Su proveedor de salud puede recomendar un plan de cuidados que sea el adecuado para sus necesidades.

© 2016 Swarm Interactive. La duplicación no autorizada está estrictamente prohibida.