

*És el mal de cap per tensió muscular. És un dolor com si un casc premés al voltant del cap o al clatell. És molt freqüent i en alguns pacients es presenta de forma recurrent o crònica, quan ho pateixen des de fa més de sis mesos, al menys vuit dies al mes.*

Molts pacients amb cefalea tensional presenten, a més, un altre tipus de mal de cap: la migranya. És el que es coneix com a cefalea mixta, en què poden alternar-se crisis de dolor per un o altre motiu. (Per a consells sobre migranya, consulteu el full d'informació núm. 28).

## Prevenir el mal de cap:

- ▶ Eviti el consum diari i en dosis altes de medicaments per al dolor (codeïna, ergòtics, paracetamol i altres), ja que el consum continuat li pot produir un tipus especial de mal de cap: la cefalea per abús d'analgèsics.
- ▶ Dormi les hores necessàries.
- ▶ L'estrès, ansietat o depressió afavoreixen l'aparició de dolor. Intenti tenir idees tranquil·litzadores, com per exemple: "No aconseguixo res pensant d'aquesta manera".
- ▶ Camini, vagi en bicicleta o nedi mitja hora al dia. L'exercici redueix la tensió muscular i nerviosa i ajuda a prevenir el dolor crònic.
- ▶ Millor si deixa el tabac i l'alcohol. Si el cafè o les begudes amb cola el posen nerviós, li poden agreujar el mal de cap.

## Per tractar les crisis de dolor:

- ▶ Desconnecti una estona de la feina o de les preocupacions, passejant, relaxant-se o descansant.
- ▶ Prengui un comprimit de paracetamol o paracetamol amb codeïna o antiinflamatori a l'inici del dolor.
- ▶ La menta en infusió té efecte analgèsic; la pot barrejar amb alguna tisana relaxant.
- ▶ Si el dolor li afecta a la part posterior del cap i del coll, els massatges i les compreses o banys calents també el milloraran.
- ▶ Anoti en un diari els dies que té mal de cap i quines situacions creu que li han causat el dolor.



## Quan consultar el metge?

- ▶ Si el mal de cap no és tensional.
- ▶ Si el dolor augmenta amb l'exercici o en tossir.
- ▶ Si el desperta de nit.
- ▶ Si necessita prendre analgèsics la majoria dels dies.
- ▶ Si té tristesa intensa.
- ▶ Si no aconseguix reduir el nerviosisme.
- ▶ Si el dolor es fa més intens o més localitzat, o si s'associa a febre o a confusió mental.

*Es el dolor de cabeza por tensión muscular. Es un dolor como si un casco apretara alrededor de la cabeza o la nuca. Es muy frecuente y en algunos pacientes se presenta de forma recurrente o crónica, cuando lo sufren desde hace más de seis meses, al menos ocho días al mes.*

Muchos pacientes con cefalea tensional presentan, además, otro tipo de dolor de cabeza: la migraña. Es lo que se conoce como cefalea mixta, en que pueden alternarse crisis de dolor por uno u otro motivo. (Para consejos sobre migraña, consultar la hoja de información nº 28)

#### Para prevenir el dolor de cabeza:

- ▶ Evite el consumo diario y en dosis altas de analgésicos (codeína, ergóticos, paracetamol y otros), ya que su consumo continuado le puede producir más dolor: la cefalea por abuso de analgésicos.
- ▶ Es importante dormir las horas necesarias.
- ▶ El estrés, ansiedad o depresión favorecen la aparición de dolor. Intente tener ideas tranquilizadoras, como por ejemplo: "No consigo nada pensando de esta manera".
- ▶ Camine, vaya en bicicleta o nade media hora al día. El ejercicio reduce la tensión muscular y nerviosa y ayuda a prevenir el dolor crónico.
- ▶ Mejor si deja el tabaco y el alcohol. Si el café o las bebidas con cola le ponen nervioso, le pueden agravar el dolor de cabeza.

#### Tratar las crisis de dolor:

- ▶ Desconecte un rato de la tensión del trabajo o de las preocupaciones, paseando, relajándose o descansando.
- ▶ Tome un comprimido de paracetamol o paracetamol con codeína o antiinflamatorio al inicio del dolor.
- ▶ La menta en infusión tiene efecto analgésico; la puede mezclar con alguna tisana relajante.
- ▶ Si el dolor le afecta a la parte posterior de cabeza y cuello, los masajes y las compresas o baños calientes también le mejorarán.
- ▶ Anote en un diario los días que tiene dolor y qué situaciones cree que le han causado el dolor.



#### ¿Cuándo debe consultar a su médico?

- ▶ Si el dolor de cabeza no es tensional.
- ▶ Si el dolor aumenta con el ejercicio o al toser.
- ▶ Si le despierta por la noche.
- ▶ Si necesita tomar analgésicos la mayoría de los días.
- ▶ Si tiene tristeza intensa.
- ▶ Si no consigue reducir la tensión nerviosa.
- ▶ Si el dolor se hace más intenso o más localizado, o si se asocia a fiebre o a confusión mental.