

Cefalea Tensional

La cefalea tensional es el dolor de cabeza más común en las personas.¹ Se caracteriza por crisis que duran desde unos pocos minutos hasta varios días consecutivos, con dolor localizado en toda la cabeza,² pero que no produce fotofobia o intolerancia anormal a la luz como si puede ocurrir en los casos de migraña.³

CAUSAS

Si bien los especialistas solían sostener que los dolores de cabeza por tensión provenían de las contracciones musculares en la cara, el cuello y el cuero cabelludo, tal vez como resultado de emociones intensas, tensión o estrés, hasta la fecha son desconocidas las causas específicas de la cefalea tensional.⁴ Sin embargo, esta suele afectar más a mujeres que a hombres y puede comenzar a cualquier edad.⁵

TIPOS DE CEFALEA TENSIONAL

La cefalea tensional, se divide en 3 categorías.⁶

1.- Cefalea tensional episódica Infrecuente: Presenta uno o menos episodios en el paciente al mes.



@KITADOLFORTE

2.- Cefalea tensional episódica frecuente: Presenta entre 1 y 15 episodios en el paciente por mes y durante 3 o más meses.

3.- Cefalea tensional crónica: Presenta más de 15 episodios al mes en el paciente, durante 3 o más meses. Este tipo de cefalea tensional, puede darse acompañado de náuseas.

PREVENCIÓN DE LA CEFALEA TENSIONAL

Algunas de las medidas de prevención de la cefalea tensional, incluyen:⁷

- * Tener un equilibrio entre trabajo y ocio, divertirse y descansar lo suficiente, dormir y hacer ejercicio regularmente.
- * Lograr un estado de relajación mental y físico.
- * Tratamiento psicológico para descubrir ansiedades o presiones emocionales.
- * Tratamientos fisiológicos que incluyan técnicas de relajación.



Cabe recalcar que adicional a lo anterior, se recomienda mantener un estilo de vida saludable:



Referencias:

(1) Publishing, H., 2020. Tension Headache - Harvard Health. [online] Harvard Health. Available at: <https://www.health.harvard.edu/a_to_z/tension-headache-a-to-z> [Accessed 9 July 2020]. (2) Cun.es. 2020. Cefaleas O Dolor De Cabeza. Causas, Diagnóstico Y Tratamiento. Clínica Universidad De Navarra. [online] Available at: <<https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/cefaleas>> [Accessed 9 July 2020]. (3) <https://www.clinicalascondes.cl>. 2020. Cuatro Claves Para Identificar Una Cefalea Tensional. [online] Available at: <<https://www.clinicalascondes.cl/BLOG/Listado/Neurologia-Adultos/Claves-para-identificar-una-cefalea-tensional>> [Accessed 9 July 2020]. (4) Mayo Clinic. 2020. Tension Headache - Symptoms And Causes. [online] Available at: <<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/tension-headache/symptoms-causes/syc-20353977>> [Accessed 9 July 2020]. (5) Cun.es. 2020. Cefaleas O Dolor De Cabeza. Causas, Diagnóstico Y Tratamiento. Clínica Universidad De Navarra. [online] Available at: <<https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/cefaleas>> [Accessed 9 July 2020]. (6) Americanmigrainefoundation.org. 2020. [online] Available at: <<https://americanmigrainefoundation.org/resource-library/tension-type-headache/>> [Accessed 9 July 2020]. (7) Alexander, L., 2020. Tension-Type Headache - Headache Australia. [online] Headache Australia. Available at: <<https://headacheaustralia.org.au/headachetypes/tension-type-headache/>> [Accessed 9 July 2020].



kitadol
FORTE

@KITADOLFORTE

Kitadol Forte, Paracetamol 500 mg más Cafeína 50 mg. Dos componentes que juntos brindan una mayor efectividad en el alivio de la cefalea tensional versus los componentes por sí solos.