



# Qué hacer cuando tiene cefalea tensional

**Si usted tiene cefalea tensional, el tratamiento puede:<sup>2-4</sup>**

- \* aliviar el dolor cuando ya está presente (tratamiento agudo), y
- \* eliminar o minimizar los factores que desencadenan los episodios de dolor (tratamiento preventivo).

Si usted está teniendo un episodio de dolor de cabeza, el tratamiento agudo busca aliviarlo de inmediato.<sup>4</sup> Es mejor tratar la cefalea tensional apenas comienzan las molestias, cuando son leves.<sup>3</sup>

**Los fármacos de venta sin receta médica para aliviar el dolor (analgésicos) son habitualmente el primer tratamiento que recomiendan los médicos para este tipo de cefalea.**<sup>3,4</sup> Estos medicamentos incluyen al paracetamol, como Kitadol®.<sup>2,4</sup> El paracetamol es efectivo para disminuir los síntomas de la cefalea tensional.<sup>2</sup>

Es importante que sepa que los analgésicos en combinación con narcóticos u opioides, como por ejemplo **paracetamol con tramadol, no deben usarse en exceso debido al riesgo de abuso de medicación, dependencia y toxicidad.**<sup>2,4,7</sup> Estos productos y también los que tienen ergotamina (en general, marcas que comienzan con “migra” y que se usan para tratar la migraña pero no para la cefalea tensional), pueden generar cefaleas “de rebote” cuando se desvanece el efecto de cada dosis, y usted necesitará volver a tomarlo, por lo que aumenta el riesgo de que la cefalea se haga crónica.<sup>2,4,7</sup> Converse con su doctor si cree que los medicamentos que está tomando no son suficientes.<sup>3</sup>

**Para aliviar la tensión en los músculos del cuello, puede aplicar calor o frío,** mediante una almohadilla térmica (a baja temperatura), una ducha o baño con agua tibia, una compresa seca tibia, o bien hielo envuelto en una toalla. Los masajes suaves pueden ayudar a aliviar la tensión muscular. Intente masajear con la yema de sus dedos los hombros, el cuello, el cuero cabelludo y las sienes.<sup>1,6</sup>

## CONSEJOS PARA PREVENIR LA CEFALEA TENSIONAL

Una cantidad de factores relacionados con el estilo de vida influyen en la aparición de cefalea. Si usted puede modificarlos, es la manera más efectiva de promover la buena salud general y de disminuir la frecuencia, la severidad y la probabilidad de sufrir nuevos episodios de cefalea.<sup>6</sup>



Usted puede lograrlo con dos recomendaciones básicas: modificar el estilo de vida y evitar los desencadenantes de cefalea tensional.

## APRENDA TÉCNICAS PARA MANEJAR EL ESTRÉS Y PARA RELAJARSE

Algunos ejemplos son: entrenamiento para la relajación, autohipnosis, biofeedback. También ayuda la terapia cognitiva-conductual.<sup>5,6</sup> La terapia física ayuda a mantener la postura correcta.<sup>2</sup>

Se recomiendan actividades como yoga, Tai chi, meditación y ejercicios de respiración profunda. Usted puede practicar diariamente ejercicios de respiración como los de más abajo:<sup>6</sup>

- 1. Acostado boca arriba o sentado cómodamente,** con los pies apoyados en el piso, coloque sus manos en la falda.



- 2. Imagine que está en algún lugar muy tranquilo,** un paisaje relajante, y mantenga esa imagen en su mente.



- 3. Inhale y exhale lenta y profundamente,** durante al menos **10 minutos.**

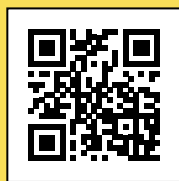


- 4. Cuando termine,** permanezca sentado durante **uno o dos minutos más.**



### Referencias:

- (1) <https://www.ninds.nih.gov/Disorders/Patient-Caregiver-Education/Hope-Through-Research/Headache-Hope-Through-Research>
- (2) <https://www.aafp.org/afp/2002/0901/p797.pdf>
- (3) <https://www.webmd.com/migraines-headaches/tension-headaches#3>
- (4) <https://americanmigrainefoundation.org/understanding-migraine/tension-type-headache/>
- (5) <https://www.mayoclinic.org/symptoms/headache/basics/definition/SYM-20050800?p=1>
- (6) <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/tension-headache/in-depth/headaches/ART-20047631?p=1>
- (7) <https://www.uptodate.com/contents/headache-treatment-in-adults-beyond-the-basics/print>



**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.