

CEFALEA TENSIONAL

Las cefaleas tensionales afectan a casi el 78% de la población adulta. La actividad social y laboral en aquellas personas que las sufren se ve reducida hasta un 60%.



Fig. 1. Tipos de cefaleas

Causas de la cefalea tensional

Las causas que originan estos molestos dolores de cabeza pueden deberse a muchos factores, pero los expertos los engloban en cuatro marcos fundamentales:

- o Situaciones de estrés y ansiedad.
- o Estar mucho tiempo en una posición incómoda e incorrecta para el eje del cuerpo y la cabeza, donde los músculos y los nervios se sobrecargan.
- o Tener la vista fijada durante mucho tiempo, o incluso tener problemas de visión y utilizar una graduación incorrecta en nuestras gafas o lentes.
- o Una mala alimentación con carencias de vitaminas y minerales (magnesio, vitamina B...).

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Tipos de cefaleas tensionales

- **Tipo I:** Es la que se alarga durante varios meses, teniendo una incidencia mayor por la mañana, luego cesa y aparece por la tarde. El dolor se centra en ambos lados y en la parte occipital.
- **Tipo II:** Es la más habitual entre la población; se caracteriza por un dolor difuso y con una molesta sensación de presión. Tiene una duración de entre uno y tres días. Los medicamentos, por su parte, no suelen aliviarla.

Diferencias entre migraña y cefalea tensional

La cefalea tensional se presenta más como un dolor generalizado con una presión en las sienes y detrás de la cabeza o incluso en el cuello. En ocasiones dura horas y en otras se prolonga durante dos o tres días y luego desaparece. La migraña, por su parte, tiene un dolor muy localizado, en ocasiones se presenta en un solo lado de la cabeza, la luz molesta, se presentan náuseas y mareos, algo que no aparece con las cefaleas tensionales, las cuales a veces desaparecen con un simple masaje en el cuello.

Hábitos higiénicos recomendables

- Utilizar una buena almohada para dormir; la posición en la que pongamos el cuello y la cabeza es muy importante.
- Cuidar la postura corporal al leer, trabajar o realizar otras actividades.
- Estirar de vez en cuando el cuello, espalda y los hombros cuando se esté trabajando o delante del ordenador para evitar sobrecargas.
- Controlar las situaciones de estrés, descansar y aprender a establecer prioridades.

Tratamiento natural

Complementos alimenticios y plantas medicinales

Existen numerosos nutrientes y plantas que pueden ayudar tanto a prevenir como para tratar las cefaleas, destacando entre ellos:

Inflam Care (Nutrinat Evolution): Complemento alimenticio a base de MSM, enzimas proteolíticas y plantas como la cúrcuma y el romero, que contribuyen al alivio de la tensión nerviosa.

Mag3 (Nutrinat Evolution): Los episodios de migraña han sido ligados a una deficiencia de **magnesio**. El magnesio es importante porque forma parte de la transmisión de los mensajes químicos del cerebro a las arterias y ayuda a controlar el grado de dilatación arterial. Muchos hospitales en Canadá y Alemania ahora usan suplementos de magnesio como un tratamiento estándar para las migrañas, aunque también es efectivo para prevenirlas.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Matricaria 250 mg (HealthAid): Disminuye la frecuencia de dolores de cabeza y la intensidad de los mismos. También reduce el calor y la inflamación, porque tiene compuestos anti-inflamatorios que actúan en los vasos sanguíneos del cerebro, ayudando a mitigar el dolor.

Cúrcuma Cursol Plus (Nutrinat Evolution): Complemento alimenticio a base de cúrcuma de óptima biodisponibilidad y rápida absorción (Cursol™), con potente acción analgésica y antiinflamatoria.

Vitaminas B99 (Nutrinat Evolution) / B-Complex con Vitamina C (Terranova): El complejo B tiene efecto relajante, combate el insomnio y las cefaleas provocadas por posturas tensionales.

CoQ-10 20 mg (HealthAid) / CoQ10 30 mg Complex (Terranova): La coenzima Q-10 está siendo estudiada como potencial agente preventivo de las cefaleas. Ciertas investigaciones sugieren que podría disminuir hasta un 30% la frecuencia de estos episodios.

Jengibre (Zingiber officinalis) 560 mg (HealthAid): Reduce la inflamación.

Ginkgo (Ginkgo biloba) 5.000 mg (HealthAid): Ayuda a mejorar la circulación de los vasos sanguíneos intracraneales.

Aromaterapia

- **Lavanda, aceite esencial:** Unas gotas de aceite esencial de lavanda en agua hirviendo e inhalando el vapor puede reducir el estrés y aliviar el dolor de cabeza.
- **Menta, aceite esencial:** Masajear la zona de la nuca, las sienes y la frente con unas gotas de aceite esencial de menta puede aliviar el dolor.

Otros

Además, se recomienda realizar ejercicio físico de resistencia como natación o ciclismo, tratamiento de fisioterapia, acupuntura o estimulación nerviosa transcutánea (TENS).

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.