

# CEFALEA

son uno de los trastornos más comunes del sistema nervioso. Aproximadamente la mitad de los adultos ha tenido cefalea durante el último año y es la sexta causa de incapacidad en el mundo.



## SINTOMAS

- El dolor de la cefalea se puede describir como:
- Sordo, similar a presión (no pulsátil)
- Una banda apretada o prensa en o alrededor de la cabeza
- Generalizado (no solo en punto o en un lado)
- Peor en el cuero cabelludo, sienes o parte posterior del cuello y posiblemente en los hombros



## TRATAMIENTO

- Vacunarse
- Practicar buena higiene
- No fumar
- Usar mascarilla



## CAUSA

Las cefaleas tensionales ocurren cuando los músculos del cuello y del cuero cabelludo se tensionan o se contraen. Las contracciones musculares pueden ser una respuesta al estrés, la depresión, un traumatismo craneal o la ansiedad.

- Estrés físico o emocional
- Consumo de alcohol
- Cafeína (demasiada o abstinencia de esta)
- Resfriados, gripe o una infección sinusal
- Problemas dentales como apretamiento de la mandíbula o rechinar de los dientes
- Tensión ocular
- Consumo excesivo de cigarrillo

## PREVENCION

- Masajes
- Biorretroalimentación
- Terapia conductual cognitiva
- Acupuntura
- Compresas frías o calientes
- Analgesicos

