



CENTRO PARA EL ESTUDIO Y TRATAMIENTO DE LAS CEFALEAS

Alfredo Salazar 314. Sétimo Piso. Consultorio 705. San Isidro
Citas e Informe: 222 - 2020 Fax : (511) 222 2020
www.centrodecefaleas.com

CEFALEA TENSIONAL

La Cefalea Tensional es un dolor de cabeza inespecífico, que no tiene característica vascular o migrañosa ni tampoco está relacionada a una enfermedad orgánica. Está causada por una contractura de los músculos del cuello y del cuero cabelludo.

Existen dos tipos importante de Cefalea Tensional. La **Cefalea Tensional Episódica** es usualmente precipitada por algún factor ambiental o de stress. Este stress estimula un estado espontáneo de sobre excitación neuronal que dura mientras el individuo se encuentra bajo la situación que la genera.

La Cefalea Tensional episódica se controla con analgésicos simples como paracetamol, aspirina, Ibuprofen o naproxeno. Estos medicamentos son los llamados OTC (Over The Counter) anunciados generalmente en propaganda televisiva o radial y son vendidos sin prescripción médica.

Los OTC tienen una dosis muy baja de la medicina, de ahí que actúan algunas veces en este tipo de cefaleas y rara vez en Migrañas. Otra forma de aliviar la Cefalea Tensional episódica es apartando al paciente de la fuente de stress o buscando periodos de descanso y relajación.

Una segunda forma es la **Cefalea Tensional Crónica**, que se caracteriza por ser diaria o continúa, teniendo grados de intensidad en un periodo de 24 horas. Siempre está presente. Es un dolor *tonto*, pesado o tipo opresivo que da una sensación de tener un *gorro apretado*. Muchos de estos pacientes se quejan de insomnio, una señal incipiente de Depresión.

La medicina de elección para la Cefalea Tensional crónica es el antidepresivo Amitriptilina y ocasionalmente algún otro. La elección dependerá si hay o no, transtorno del sueño. Los antidepresivos tienen una forma de acción analgésica a largo plazo y para ello no se tiene que llegar a dosis altas como las usadas para tratar la depresión. Dosis bajas son suficientes para este tipo de cefalea.

Hay técnicas como el Biofeedback, que son útiles para el manejo de esta dolencia. Con esta técnica se le enseña al paciente a controlar la contracción involuntaria de la musculatura del cuello, que genera este tipo de cefalea. Esta es una herramienta muy efectiva para este tipo de Cefalea.

El paciente con Cefalea Tensional Crónica **no** debe usar analgésicos que produzcan habituación (como la codeína) por periodos prolongados, debido al peligro de desarrollar adicción a ellos.