
La cefalea tensional

El [dolor de cabeza](#) o “cefalea” es una sensación de malestar que afecta a cualquier parte de la cabeza.

Puede deberse a muchas causas. La mayor parte de las cefaleas que se repiten en el niño y no se deben a ninguna otra enfermedad son por [migraña](#) o por cefalea tensional.

¿Cuáles son sus síntomas?

Es un tipo de cefalea crónica frecuente y benigna. Se da más en niños en edad escolar o adolescentes.

Notan dolor a ambos lados de la cabeza, con sensación de opresión, como si tuviera un casco o una banda que aprieta.

No duele mucho, pero se mantiene en el tiempo. Se inicia durante el día y aumenta por la tarde o cuando hay cansancio acumulado. También en situaciones de estrés.

No afecta a las actividades normales del día ni empeora con el esfuerzo físico. Tampoco se acompaña de náuseas o vómitos. Y solo a veces puede tener molestias con la luz o el ruido, pero nunca con ambos.

Su duración es muy variable. Puede durar 30 minutos o varios días.

¿Cómo se diagnostica?

El diagnóstico es clínico. El pediatra lo hace por los síntomas que se repiten de forma intermitente y la exploración física y neurológica. A veces puede haber dolor y contractura en los músculos del cuello y espalda. No suele necesitar otras pruebas complementarias

¿Cómo se trata?

Se dan [analgésicos](#) habituales del tipo de *paracetamol*, *ibuprofeno* o [metamizol](#) y favoreciendo el reposo del niño en un ambiente tranquilo.

Cuando ocurre con frecuencia pueden ser útiles las técnicas de relajación o las terapias conductuales para manejar el estrés. El tratamiento con fisioterapia para reeducación postural puede mejorar las contracturas musculares.

¿Cuándo debo consultar en un dolor de cabeza?

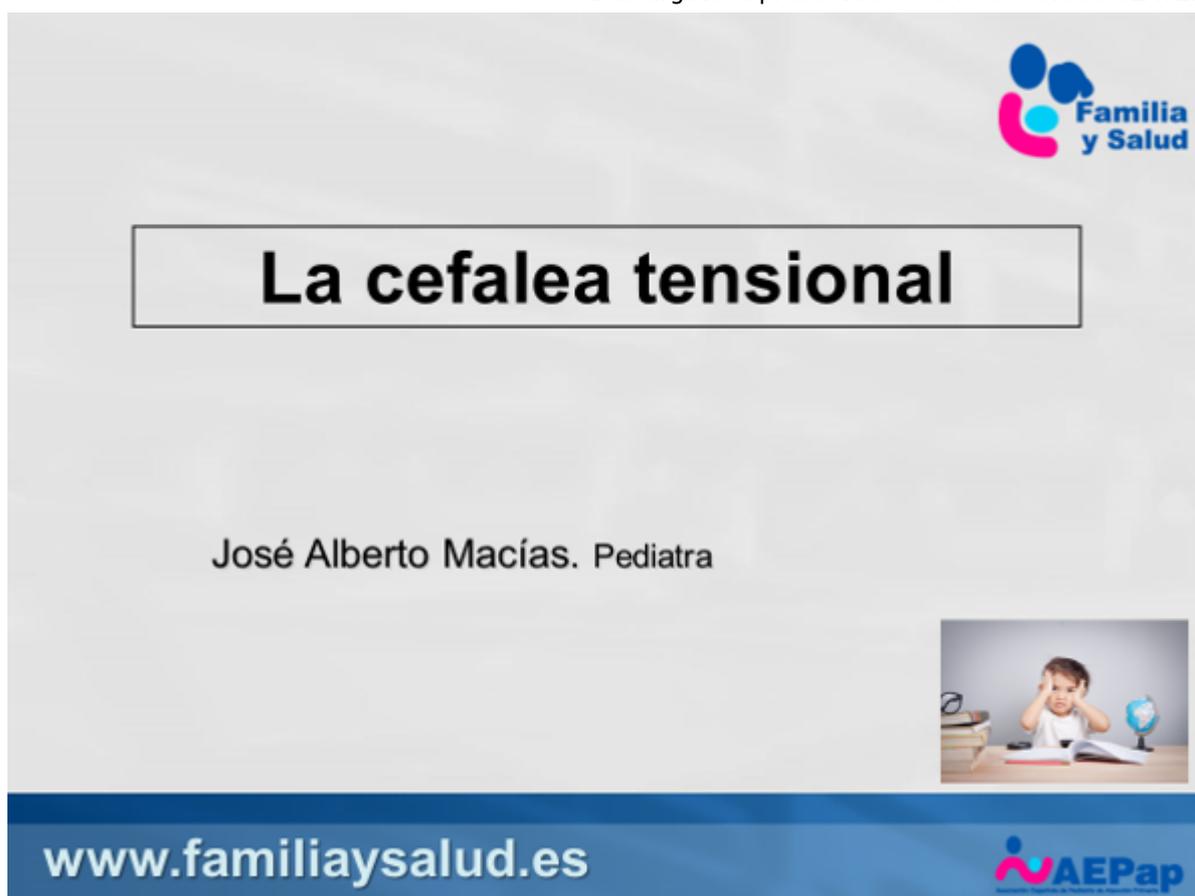
Si hay otros síntomas distintos a los descritos de la cefalea tensional.

- Si el niño presenta fiebre con dolor de cabeza intenso y vómitos repetidos.
- Si no ve bien. Le cuesta caminar o hablar. No puede mover bien los brazos o las piernas. Tiene dificultad para despertar. O tiene mucho sueño.
- Si tiene menos de 5 años y el dolor de cabeza es muy fuerte y no va bien con las medicinas que le han aconsejado.
- Si hace poco que ha tenido un [golpe fuerte en la cabeza](#).

¿Cómo se puede prevenir?

- Lo mejor es dormir suficiente. Y tener un horario regular de sueño.
- Comer bien, de forma saludable; con un horario regular. E hidratarse bien.
- Debe tener tiempo para jugar y descansar. Que no tenga horarios muy ajustados ni muchas actividades extraescolares.
- Tener una actividad física regular
- Observar y vigilar otras posibles causas de estrés o preocupaciones que puedan desencadenarle el dolor de cabeza ([dificultades escolares](#), [ansiedad](#) o [depresión](#) por motivos diversos, rechazo o [acoso escolar](#)...)

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:



Familia y Salud

La cefalea tensional

José Alberto Macías. Pediatra



www.familiaysalud.es

AEPap

Autor/es:

- [José Alberto Macías Pingarrón](#). Pediatra. Centro de Salud de Aceuchal. Aceuchal (Badajoz)

