

Información para el paciente de BMJ

Última publicación: Apr 16, 2024

Cefalea tensional

Muchas personas tienen dolores de cabeza de vez en cuando y los dolores de cabeza de tipo tensional son los más comunes.

Estos dolores de cabeza a menudo causan dolor leve a moderado. La mayoría de las personas pueden deshacerse de ellos tomando analgésicos de venta libre como el paracetamol o el ibuprofeno. Sin embargo, si tienes estos dolores de cabeza con frecuencia, es posible que necesites otros tratamientos.

Qué son las cefaleas tensionales?

Los dolores de cabeza tensionales son el tipo más común de dolor de cabeza. A menudo ocurren cuando te sientes estresado o cansado. Algunos médicos creen que el dolor es causado por la tensión en los músculos del cuello o la cabeza. Pero los dolores de cabeza tensionales también pueden ser causados por otros desencadenantes, por ejemplo, consumir cafeína, estar deshidratado o no comer regularmente.

Para la mayoría de las personas, estos dolores de cabeza no ocurren a menudo y son más una molestia que un problema. Sin embargo, los dolores de cabeza tensionales pueden convertirse en un problema si los tienes con frecuencia.

Los dolores de cabeza tensionales pueden durar desde 30 minutos hasta varios días.

Cuáles son los síntomas de los dolores de cabeza tensionales?

Un dolor de cabeza de tipo tensional generalmente se siente como un dolor de cabeza ordinario. Algunas personas lo describen como una **banda apretada** alrededor de la cabeza. El dolor no suele ser pulsátil.

Los dolores de cabeza tensionales son diferentes de las migrañas. Por ejemplo, a diferencia de las migrañas, los dolores de cabeza tensionales no tienden a empeorar si te mueves ni causan náuseas y vómitos.

Qué tratamientos funcionan para los dolores de cabeza tensionales?

Muchas personas toman **analgésicos** de venta libre para ayudar con un dolor de cabeza tensional. Estos incluyen paracetamol, ibuprofeno y aspirina. Otra opción es el naproxeno, pero solo está disponible con receta médica.

Si estos no funcionan para usted, su médico puede sugerirle que tome analgésicos que contengan cafeína. Los analgésicos que contienen cafeína pueden ayudar a aliviar este tipo de dolores de cabeza en algunas personas.

A veces, tomar analgésicos más de unas pocas veces a la semana puede provocar más dolores de cabeza. Es posible que escuches que estos se llaman **dolores de cabeza de rebote**.

Por lo tanto, debe tener cuidado con la frecuencia con la que usa estos medicamentos si tiene dolores de cabeza frecuentes. Si toma analgésicos regularmente, hable con su médico para que le aconseje.

Prevención de los dolores de cabeza tensionales

Cambios en el estilo de vida

Para tratar de prevenir los dolores de cabeza tensionales, es importante que identifiques qué podría estar desencadenándolos. Puedes hacerlo llevando un diario de dolores de cabeza.

Esto puede ayudarte a detectar las cosas que desencadenan tus síntomas, para que puedas tratar de evitarlas.

El estrés y la tensión mental son desencadenantes comunes. Otros posibles desencadenantes incluyen la cafeína, tener hambre o usar una computadora durante un largo período de tiempo.

Si tienes dolores de cabeza regulares, hay cambios en el estilo de vida que pueden ayudar. Entre estas se incluyen:

- Ejercicio de manera regular
- Controlar el estrés
- Mantenerse hidratado
- Llevar una dieta saludable
- Tener buenos hábitos de sueño.

Medicamentos para prevenir los dolores de cabeza

Si tienes dolores de cabeza tensionales frecuentes (es decir, más de 7 a 9 veces al mes o más) y los analgésicos y los cambios en el estilo de vida no han ayudado, tu médico puede recomendarte tomar medicamentos recetados para ayudar a prevenirlos.

Cefalea tensional

Los antidepresivos son un tipo de medicamento que su médico puede sugerir. Pueden ayudar a prevenir los dolores de cabeza y también trabajar para aliviar cualquier dolor de cabeza que tenga.

Si se somete a este tratamiento, su médico le recetará una dosis baja y la aumentará gradualmente si es necesario. **Los antidepresivos tricíclicos** suelen ser la primera opción de tratamiento.

Es probable que necesites tomar un antidepresivo durante unos 3 o 6 meses. Después de este tiempo, es posible que su médico quiera ver cómo le va sin el medicamento. Si los dolores de cabeza reaparecen, es posible que deba comenzar el tratamiento nuevamente.

Los antidepresivos pueden causar **efectos secundarios**. Entre estos se incluyen:

- somnolencia
- boca seca
- aumento de peso.

Hable con su médico si le preocupan los efectos secundarios de su tratamiento.

Los medicamentos llamados **relajantes musculares** también se pueden probar para los dolores de cabeza tensionales, pero hay mucha menos evidencia de que funcionen. Por lo tanto, su médico solo los sugerirá si otros tratamientos no han ayudado.

Si la fuente del dolor de cabeza es muy específica, las inyecciones locales de anestésico a veces pueden funcionar. Su médico le dirá si es probable que se beneficie de este tipo de tratamiento.

Tratamiento no farmacológico para prevenir los dolores de cabeza

Existen varios tratamientos no farmacológicos que puedes probar para prevenir los dolores de cabeza tensionales.

La terapia cognitivo-conductual es un tratamiento de conversación que a veces se usa para ayudar a las personas a lidiar con el estrés. Si sus dolores de cabeza de tipo tensional son desencadenados por el estrés, esta terapia podría ayudar.

El entrenamiento de relajación y la biorretroalimentación son tratamientos que te enseñan a relajarte. Esto podría ayudar a aliviar cualquier tensión que desencadene los dolores de cabeza.

En la biorretroalimentación, se usa un dispositivo eléctrico que indica qué tan tensos están los músculos. Cuando te relajas, recibes una señal, como un pitido. Eventualmente, aprendes a relajarte sin el dispositivo.

Algunas investigaciones sugieren que un tratamiento llamado **terapia de atención plena** también podría ayudar. Esto a menudo implica combinar la meditación, la conciencia corporal y el yoga para reducir el estrés.

Cefalea tensional

Otra opción de tratamiento es el **masaje miofascial centrado en los puntos gatillo**, que consiste en masajear las zonas de la cara o el cuello que se sienten tensas o rígidas. Esto puede ayudar a aliviar cualquier tensión.

Otras opciones incluyen **acupuntura, fisioterapia y manipulación de la columna vertebral**. Sin embargo, hay menos investigaciones buenas sobre si estos pueden ayudar.

Qué me va a pasar?

Los dolores de cabeza tensionales generalmente causan solo dolor leve a moderado. Pero si ocurren con frecuencia, pueden interferir con su trabajo o su vida social. Recibir tratamiento puede ayudar. Si le preocupa la frecuencia o la gravedad de sus dolores de cabeza, hable con su médico.

Los dolores de cabeza tensionales tienden a ocurrir con menos frecuencia a medida que las personas envejecen.

La información para el paciente de *BMJ Best Practice* del que se deriva este folleto se actualiza periódicamente. La versión más reciente de las Best Practice puede encontrarse en bestpractice.bmj.com. Esta información está destinada a los profesionales de salud. No sustituye al asesoramiento médico. Se recomienda encarecidamente que verifique de forma independiente cualquier interpretación de este material y, si tiene algún problema médico, acuda a su médico.

Consulte las condiciones de uso completas del BMJ en: bmj.com/company/legal-information. BMJ no ofrece ninguna declaración, condición, garantía o aval, ya sea explícito o implícito, de que este material sea exacto, completo, actualizado o adecuado para un fin determinado.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos los derechos reservados.

