

**LA CEFALEA TENSIONAL**, antes denominada **cefalea por contractura muscular** es uno de los tipos de dolor de cabeza más frecuente en el ser humano, el dolor de cabeza más frecuente dentro del campo de las cefaleas.

El término de **cefalea tensional** se refiere a un dolor de cabeza de origen no vascular, muchos de los casos están relacionados con contracturas a nivel cervical, o, suele estar presente una tensión emocional, derivada de algún tipo de conflicto, bien producido por estrés laboral o emocional que tiende a somatizar dicha tensión en la columna cervical, generando dolor de cabeza.

### **Signos y Síntomas:**

En este tipo de dolores de cabeza el dolor suele ser de carácter bilateral, aunque también puede ser unilateral, afectando la región anterior frontal, lateral temporal, posterior occipital, puede manifestarse con un dolor no pulsátil en forma de cinta o con una sensación de tensión en ciertas regiones como la nuca o región sub-occipital.

La **cefalea tensional** es el dolor de cabeza asociado al síndrome de dolor miofascial provocado por los puntos gatillo miofasciales de algunos músculos craneocervicales y craneomandibulares.

El punto gatillo es un nódulo hipersensible a la palpación que se encuentra en la banda tensa del músculo somático. Dicho punto gatillo puede provocar dolor de tipo referido a distancia, además de provocar fenómenos autonómicos. Esto significa que algunos músculos craneocervicales pueden, además de provocar cefalea, añadir otros síntomas como mareo, náusea, inestabilidad, falta de concentración o irritabilidad.

Los **puntos gatillo miofasciales** (PGM) se diagnostican palpando el músculo de una manera muy precisa, buscando reproducir el dolor del paciente. El Punto Gatillo es el generador del dolor.

**La evidencia científica demuestra que la fisioterapia manual más ejercicio terapéutico brinda resultados muy positivos.**

El dolor de cabeza es algo bastante común en nuestras vidas, se presenta en momentos inesperados y nos impide hacer más de un plan.

Habitualmente, tendemos a consumir medicamentos como el ibuprofeno o el paracetamol para remediar este dolor, sin embargo, la fisioterapia puede ser la solución de estos dolores.

### **¿Qué tipo de dolor de cabeza tengo?**

Las clasificación que hace la Organización Mundial de la Salud sobre los dolores de cabeza los divide así:

1. **Migrañas o jaquecas:** suele sentirse de forma más intensa por la zona que rodea a los ojos. Hay sensibilidad a la luz y a los ruidos del entorno. A veces, incluso van acompañadas de mareos y náuseas.

2. **Cefalea tensional:** Es la cefalea primaria más común, es episódica y está relacionada con el estrés o la sobrecarga y tensión muscular.
3. **Dolor en brotes:** Episodios breves, frecuentes y dolorosos que se repiten incluso varias veces al día.
4. **Cefalea de rebote:** Es un tipo de cefalea causada por el consumo excesivo de medicamentos para combatir el dolor de cabeza. Al abusar se genera un efecto rebote.

### Tipos de Cefalea

---



Aunque la fisioterapia puede ayudar a aliviar todos los tipos de dolor de cabeza, es especialmente efectiva cuando se padece una “cefalea tensional”. Este tipo de dolor de cabeza está causado por una tensión muscular. La tensión se genera por estrés o por causas físicas como la sobrecarga de los músculos del cuello o mandíbula.

Muchas veces este dolor está ocasionado por la propia actividad laboral que implica tensión en el cuello.

Las cefaleas tensionales son más leves que una migraña o jaqueca, pero son más susceptibles de convertirse en dolores crónicos. Por este motivo, es necesario acudir al fisioterapeuta para que revise la zona y destense los músculos sobrecargados.

**En el Centro de Descompresión de la Columna (CEDESCO) ayudamos a identificar las causas por las que se desencadena la cefalea. Una vez descubiertas las causas, el Medico y el Fisioterapeuta evaluarán la patología y decidirán el tratamiento.**

**Las técnicas empleadas con más frecuencia en estos casos son:**

- Terapia manual o masaje:** para la corrección de los bloqueos y reducir la tensión que pueda resultar causante del dolor de cabeza.
- Punción seca:** para tratar los diferentes puntos gatillo.
- Estiramientos:** el fisioterapeuta indicará una serie de estiramientos para reducir la tensión muscular y así poder disminuir el dolor.

- **Utilización de tecnología de punta**, tal como: Rayos laser, ultrasonido, Frio/Calor y Descompresión de columna cervical.

#### **Causas:**

- 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.
- Pueden ocurrir a cualquier edad, aunque son más comunes en los adultos y los adolescentes mayores. Esto es ligeramente más común en mujeres y tiende a ser hereditario.
- Cualquier actividad que obligue a la cabeza a mantener una sola posición durante mucho tiempo sin moverse puede ocasionar dolor de cabeza. Tales actividades pueden incluir teclear u otros trabajos en computadoras, trabajos minuciosos con las manos y el uso de un microscopio. Dormir en una habitación fría o con el cuello en una posición anormal también puede desencadenar este tipo de dolor de cabeza.

#### **Tratamiento de la Cefalea Tensional:**

El tratamiento de este tipo de dolores de cabeza pasa por disminuir la tensión y la rigidez de la región cervical. **La Fisioterapia y la Descompresión de la Columna Cervical** nos ayuda a descontracturar la zona afectada, recuperar la movilidad del cuello y, de esta manera, aliviar, hasta hacer desaparecer, el dolor de cabeza.



La tensión muscular en la cara, el cuello y los hombros puede causar cefaleas por tensión

**El Centro de Descompresión de la Columna (CEDESCO) le ofrece un tratamiento eficaz para su Cefalea Tensional. No siga teniendo días tan tormentosos. Disfrute de Calidad de Vida. Llámenos. 23857632/33 y visite nuestra [página](http://www.cedescogt.com)**

[www.cedescogt.com](http://www.cedescogt.com)