

És el mal de cap per tensió muscular. És un dolor com si un casc premés al voltant del cap o al clatell. És molt freqüent i en alguns pacients es presenta de forma recurrent o crònica, quan ho pateixen des de fa més de sis mesos, al menys vuit dies al mes.

Molts pacients amb cefalea tensional presenten, a més, un altre tipus de mal de cap: la migranya. És el que es coneix com a cefalea mixta, en què poden alternar-se crisis de dolor per un o altre motiu. (Per a consells sobre migranya, consulteu el full d'informació núm. 28).

Prevenir el mal de cap:

- ▶ Eviti el consum diari i en dosis altes de medicaments per al dolor (codeïna, ergòtics, paracetamol i altres), ja que el consum continuat li pot produir un tipus especial de mal de cap: la cefalea per abús d'analgèsics.
- ▶ Dormi les hores necessàries.
- ▶ L'estrès, ansietat o depressió afavoreixen l'aparició de dolor. Intenti tenir idees tranquil·litzadores, com per exemple: "No aconseguixo res pensant d'aquesta manera".
- ▶ Camini, vagi en bicicleta o nedi mitja hora al dia. L'exercici redueix la tensió muscular i nerviosa i ajuda a prevenir el dolor crònic.
- ▶ Millor si deixa el tabac i l'alcohol. Si el cafè o les begudes amb cola el posen nerviós, li poden agreujar el mal de cap.

Per tractar les crisis de dolor:

- ▶ Desconnecti una estona de la feina o de les preocupacions, passejant, relaxant-se o descansant.
- ▶ Prengui un comprimit de paracetamol o paracetamol amb codeïna o antiinflamatori a l'inici del dolor.
- ▶ La menta en infusió té efecte analgèsic; la pot barrejar amb alguna tisana relaxant.
- ▶ Si el dolor li afecta a la part posterior del cap i del coll, els massatges i les compreses o banys calents també el milloraran.
- ▶ Anoti en un diari els dies que té mal de cap i quines situacions creu que li han causat el dolor.



Quan consultar el metge?

- ▶ Si el mal de cap no és tensional.
- ▶ Si el dolor augmenta amb l'exercici o en tossir.
- ▶ Si el desperta de nit.
- ▶ Si necessita prendre analgèsics la majoria dels dies.
- ▶ Si té tristesa intensa.
- ▶ Si no aconseguix reduir el nerviosisme.
- ▶ Si el dolor es fa més intens o més localitzat, o si s'associa a febre o a confusió mental.