

CEFALEA TENSIONAL



1 DEFINICIÓN

El dolor de cabeza o cefalea es un síntoma relativamente común en los niños. Existen diferentes tipos siendo la cefalea tensional uno de ellos. Ésta se caracteriza por dolor en la zona de la frente, asociado a sensación de presión continua, de intensidad leve a moderada y que generalmente no impide al niño realizar sus actividades habituales.

1.1 ¿QUÉ FRECUENCIA TIENE?

La cefalea tensional es el tipo de cefalea más común en la infancia, presentándose en un 30% de los niños en etapa escolar. Su frecuencia aumenta con la edad, siendo más común en niños mayores o adolescentes y con predominio en el sexo femenino.

2 CLÍNICA

2.1 ¿CÓMO SE MANIFIESTA LA CEFALEA TENSIONAL?

Se caracteriza por un dolor que ocupa toda la cabeza o preferentemente la zona de la frente, continuo y opresivo. Los niños lo describen *“como si tuvieran un casco que les aprieta la cabeza”*. No asocian náuseas ni vómitos. Generalmente aparece al final del día (por la tarde o noche) y habitualmente aumenta en periodos de estrés, cansancio o problemas personales (colegio, familia, amigos...) mejorando en periodos vacacionales. Su duración es variable, desde 30 minutos a varios días, siendo un dolor que permite el descanso por la noche.

2.2 SIGNOS/SÍNTOMAS DE ALARMA POR LOS QUE CONSULTAR AL MÉDICO

Cefalea que presenta una frecuencia e intensidad creciente que no cede con los analgésicos habituales, aparición de vómitos matutinos, dolor de cabeza que despierta al niño por la noche o que asocia cambios en su comportamiento, pérdida de peso o cansancio.

3 RECOMENDACIONES Y TRATAMIENTO

Se recomienda ofrecer un ambiente relajado y tratar de solucionar aquellos conflictos o factores estresantes que empeoran este tipo de cefalea. Es recomendable mantener unas horas de sueño suficientes y un estilo de vida saludable.

Si el dolor es moderado o intenso o limita las actividades habituales se pueden administrar analgésicos como ibuprofeno o paracetamol evitando el uso excesivo de

medicación en la medida posible. Además, puede ser útil anotar los episodios de cefalea en un calendario para mantener un mejor control.

4 EVOLUCIÓN Y PRONÓSTICO

La cefalea tensional tiene un buen pronóstico. Por lo general no requiere la realización de pruebas de imagen (TC o resonancia magnética). En cuanto a su evolución suele ser recurrente, especialmente en niños inquietos o con alto nivel de exigencia, por lo que es importante reconocer sus síntomas y favorecer ambientes que disminuyan el nivel de estrés.

Enlace de interés:

- <https://enfamilia.aeped.es/temas-salud/dolor-cabeza-cefalea-tensional>