

Información para cuidadores sobre los dolores de cabeza tensionales

¿Cómo se manifiestan los dolores de cabeza tensionales?

Los niños y adolescentes suelen describir los dolores de cabeza tensionales como una sensación de presión y constricción en toda la cabeza o sólo en las zonas de la frente y las sienes. En algunos casos, también se describen como unilaterales. La gravedad de estos dolores de cabeza oscila entre un dolor leve y moderado que puede durar de minutos a días. Los niños y adolescentes con dolores de cabeza tensionales frecuentes o crónicos pueden referir un dolor intenso. Los dolores de cabeza tensionales graves pueden ir acompañados de mareos y sensibilidad al ruido o a la luz. La actividad física no empeora significativamente los dolores de cabeza de tipo tensional.

Origen de los dolores de cabeza tensionales

Para entender cómo se desarrollan los dolores de cabeza tensionales, utilizamos el modelo bio-psico-social. Este modelo afirma que los factores biológicos, psicológicos y sociales interactúan para conducir al desarrollo del dolor.

En los dolores de cabeza tensionales, por ejemplo, la predisposición familiar (la genética) desempeña un papel importante. Además, la tensión derivada del estrés con los amigos, la familia o la escuela suele contribuir al desarrollo de los dolores de cabeza tensionales.

¿Qué podemos hacer contra los dolores de cabeza tensionales?

Hay algunas cosas que puede hacer para ayudar a su hijo a reducir los dolores de cabeza tensionales.

1) Reducir la tensión física y el estrés.

- ¿Qué situaciones provocan estrés a su hijo? ¿Cuándo está físicamente tenso? Intente trabajar con su hijo para reducir estas situaciones en la vida cotidiana.
- El ejercicio y el deporte pueden ayudar mucho a su hijo a relajarse.
- Los ejercicios de relajación, como la relajación muscular progresiva, los ejercicios de respiración y el yoga, también reducen la tensión.

2) Distracción

- Ya que la percepción del dolor tiene lugar en el cerebro, el dolor puede disminuir con la ayuda de algunos trucos para desviar la atención. Cuando se desvía la atención del dolor, la percepción del dolor disminuye. Por lo tanto, la distracción es una estrategia importante para controlar los dolores de cabeza tensionales.
- Con la distracción y el movimiento, el centro del dolor del cerebro no se activa tanto y el dolor se percibe con menos intensidad.

- Para los dolores de cabeza de tipo tensional, puede ser útil ayudar a su hijo a encontrar distracciones. Por ejemplo, podéis jugar juntos o puede motivar a su hijo para que salga con sus amigos o haga deporte. Las distracciones ayudan a aliviar los dolores de cabeza tensionales mucho mejor que los analgésicos.

3) ¡Los analgésicos no son siempre necesarios!

- Tomar analgésicos para los dolores de cabeza tensionales no es siempre una buena idea. Si se utilizan en exceso, pueden provocar más dolores de cabeza. De hecho, se corre el riesgo de desarrollar un dolor de cabeza por abuso de medicación.

Para más información sobre los dolores de cabeza tensionales, consulte las páginas sobre dolores de cabeza tensionales en niños y adolescentes de los-cabezudos.com. Aquí también encontrará un vídeo con muchos consejos útiles sobre los dolores de cabeza tensionales.

Importante: Tómese siempre en serio el dolor de su hijo, pero no deje que afecte a su vida cotidiana más de lo necesario. Su hijo debe seguir yendo al colegio, participar en sus actividades favoritas y quedar con los amigos. Recuerde ¡La distracción ayuda a reducir el dolor de cabeza!