

Basta entrar en los foros sociales y buscar cefalea tensional para descubrir que se trata de un gran problema en la vida cotidiana y que las personas, en general, sufren mucho por esta causa. Me gusta ser espectador ocasional de estos foros que nos transmiten lo más normal de la vida misma, nos acerca a ella y nos separa de los estereotipos que formamos desde nuestras profesiones. ¿Quién no ha padecido alguna vez una cefalea tensional? Sin embargo, lo peor de ello es, a veces, la inoportunidad de su aparición, lo que conlleva efectos negativos en nuestra vida, algunos de gran calado. Me han impresionado muchas de las historias que a lo largo de muchos años he podido vivir. Sin duda el dolor de cabeza forma parte de nuestra cotidianidad, y expresiones, como “tengo dolor de cabeza”, “me produce dolor de cabeza”, u otras similares, son usadas con frecuencia. A veces también se utilizan otras, como “quebraderos de cabeza” o “romper la cabeza”, llamando la atención sobre problemas, trabajo o simplemente responsabilidad, y otras veces “me duele la cabeza” para deshacerse de algún tipo de compromiso. En cualquier caso, la tensión emocional de nuestro día a día nos origina situaciones que no quisiéramos vivir. Hablamos pues, de la cefalea tensional y no de la migraña, que tan bien describió, en una de sus formas, Lewis Carroll¹ en el libro Alicia en el País de las Maravillas, y que es conocido como síndrome de Alicia en el País de las Maravillas.

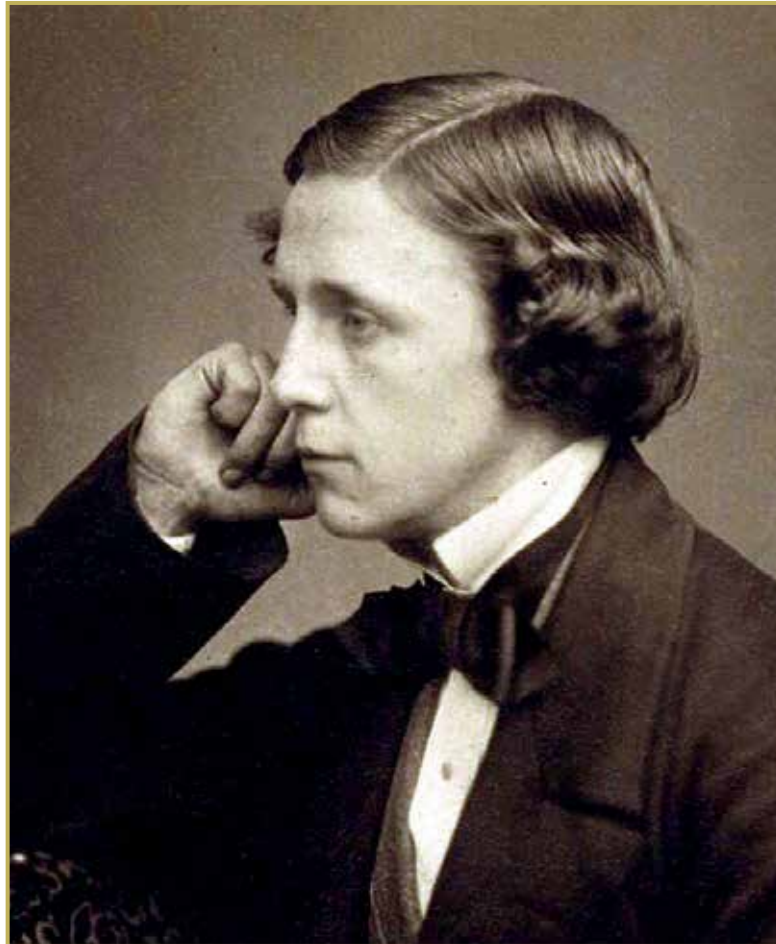
La cefalea descrita ya en los Anales Sumerios 4.000 años a.C. ha sido una constante en la historia de la humanidad², y causa con toda seguridad de dramas de todo tipo. De los diferentes tipos de cefaleas conocidos, existen dos con connotaciones y similitudes en algunos aspectos. Por una parte, la migraña y por otra la cefalea tensional. Aunque de origen y mecanismo de producción diferente, existen factores desencadenantes que son iguales para ambas. Por otra parte, la aparición de un brote inesperado, en las circunstancias menos adecuadas, hace que su repercusión en la vida diaria pueda ser igual en ambos casos. Enfrentarse a situaciones difíciles, toma de decisiones, entrevistas, exámenes, conferencias, etc. pa-

LOS SÍNTOMAS QUE TODOS PADECEMOS

Cefalea tensional



Por Manuel Díaz-Rubio



Lewis Carroll, autor del libro Alicia en el País de las Maravillas.

decidiendo una cefalea condicional sin duda el resultado. Es de esperar que Carlos V, Felipe V y Fernando VI³, los cuales padecían de cefaleas, no tomaran decisiones en esos momentos, al igual que sabemos que Felipe II las difería, invocando al dolor de cabeza, cuando eran comprometidas⁴. La responsabilidad en estos casos es enorme porque quien padece esta situación no está en condiciones óptimas para tomar acuerdos importantes. Franklin D. Roosevelt padeció durante la Con-

ferencia de Yalta terribles cefaleas, debidas a una severa hipertensión arterial, falleciendo poco después de una hemorragia cerebral⁵. Sin duda, no estaba en su mejor condición para decidir lo mejor en esos momentos.

Un caso que me impresionó mucho lo viví de joven, apenas acabada la carrera. En unas oposiciones a cátedra uno de los más brillantes opositores, y que había sacado buen número de votos en envites anteriores, fue pasando los diferentes

ejercicios con los votos de todos los miembros del tribunal. Llegado el sexto, el ejercicio escrito sobre dos temas elegidos por el tribunal, y antes de darse estos, comunicó que se retiraba. Explicó que sufría una terrible cefalea, de claro carácter tensional, desde la noche anterior y que se sentía invalidado para acometer el ejercicio. Reconoció haber tomado algún fármaco para aliviarlo, aunque sin efecto alguno. El presidente del tribunal le animó a relajarse e intentar realizar la prueba. Todos eran conscientes que en realidad este ejercicio era un trámite y que tras éste sería catedrático, pues claramente había destacado sobremanera sobre los demás. Su cara era dramática, con expresión de sufrimiento, angustia e impotencia, con una consciencia clara de lo que se jugaba y a lo que renunciaba por su cefalea. A pesar de la insistencia del tribunal y de sus compañeros desistió finalmente, entre una mezcla de alivio y desesperación. Pocos meses después en otras oposiciones lograría la plaza que ansiaba sin ningún problema, y ¡sin cefalea! Desgraciadamente los remedios para las cefaleas no son siempre eficaces, ni los antiguos (Platón decía que el mejor tratamiento del dolor de cabeza era ponerse a pensar) en la cefalea tensional, ni los más modernos triptanes en la cefalea migrañosa. Nos gustaría que ellos se aliviaran, aunque a veces ocurre, tan solo con la ingesta de alimentos como recuerdan estos refranes castellanos en desuso: Dolor de cabeza quiere manjar, o El dolor de cabeza, el comer le endereza.

Situaciones como esta ocurren con gran frecuencia en la cotidianidad. Personas que acuden a un compromiso vital, un hecho extraordinario en su vida, y se ve destrozado por la inoportuna cefalea. La tensión acumulada las horas o días previos son claramente responsables de estas catástrofes personales. Alfonso de Cossío dejó patente la trascendencia de estos síntomas intercurrentes en su poema A Nénette, en un día en que yendo vestida toda de blanco le dolía la cabeza⁶.

El dolor de cabeza, del tipo que sea, está en la calle, en todos los que habitamos el planeta. Nos invalida a veces, en los momentos más inoportunos, y en otras se uti-

¹Lewis Carroll. Alicia en el País de las Maravillas. 1865. Lewis Carroll, migrañoso, realizó una fantástica descripción de esta enfermedad en este libro, deteniéndose en todos los síntomas que es capaz de producir.

²Héctor A. Zabala, Bibiana B. Saravia. El dolor de ca-

beza y los mitos. Revista del Hospital J.M. Ramos Mejías, 2006;11:1-4. En este artículo se hace una descripción de las creencias sobre la cefalea a lo largo de la historia.

³Juan Antonio Granados Lourena. Breve historia de los Borbones Españoles. Ediciones Nowtilus S.L. 2010.

⁴José Antonio Escudero. Felipe II. El Rey en el despacho, Editorial Complutense, Madrid, 2002.

⁵Maloney WJ, Resillez-Urioste F, Maloney M. The hypertension of president Franklin Roosevelt. The president as casualty of war. The New York State Dental

liza en beneficio propio, mostrándose como excusa para no realizar determinados menesteres. No deja de ser paradójico que nos resulte un problema, pero que a su vez lo utilicemos a nuestro antojo para conseguir nuestros objetivos. Se escribe mucho sobre el dolor de cabeza al margen de la medicina, para expresar sentimientos, emociones, ilusiones o pasiones. Lo encontramos por doquier. Tomas Tranströmer, Premio Nobel de Literatura 2011, escribió en *La casa del dolor de cabeza*⁷: “Me desperté en el mismo centro del dolor de cabeza. El dolor de cabeza es el lugar donde debo permanecer y por esto me he quedado sin recursos para pagar alquiler en ningún otro lado. Me duele tanto el cabello que se está volviendo canoso. Duele dentro del nudo gordiano, el cerebro, eso que desea tantas cosas, en diferentes direcciones. El dolor es una medialuna que cuelga medio dormida en el cielo celeste, el color desaparece del rostro, la nariz señala hacia abajo, toda la vara del zahorí se tuerce hacia abajo, hacia la corriente subterránea: el dolor.....”. La cefalea sirve para todo, pero nos agobia, nos maltrata y nos limita en nuestras actividades cotidianas.

¿En qué consiste?

La cefalea tensional se caracteriza por dolor continuo no pulsátil rodeando la parte superior de cabeza, cuero cabelludo y cuello. Para realizar este tipo de diagnóstico deben existir al menos diez episodios dolorosos que cumplan estos criterios según la International Headache Society⁸. Cefalea con duración de 30 minutos a 7 días y que se den dos de los siguientes: localización bilateral, no ser pulsátil, intensidad leve a moderada, no empeorar con la actividad física, debe haber ausencia de náuseas o vómito, y de fofobia o sonofobia.

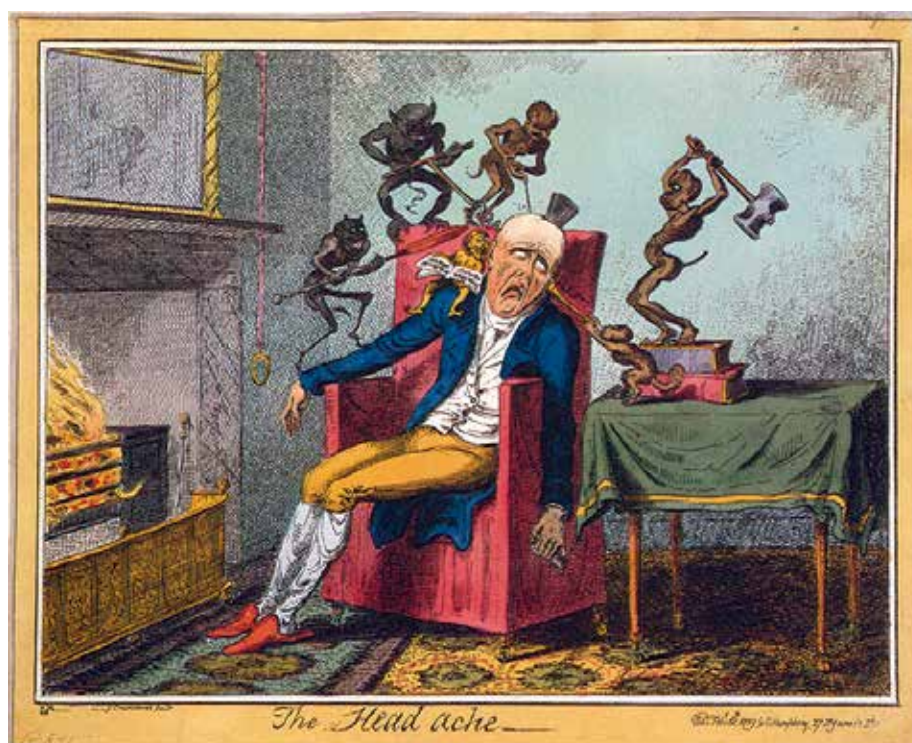
Afecta más a mujeres y aparece con más frecuencia entre los 35 y 40 años. Hasta el 80% de la población ha padecido en algún momento una cefalea tensional. Entre los factores conocidos que favorecen su aparición destacan: el estrés físico y emocional, el estrés muscular, y los trastornos del sueño. Otros factores desencadenantes son, los resfriados, la sinusitis, los

esfuerzos físicos, el consumo de alcohol o de cafeína, el tabaco, y los disturbios oculares.

¿Por qué se produce?

El elemento fundamental en el mecanismo de producción de la cefalea tensional hay que buscarlo en la contractura de la musculatura cervical. Una actividad, como trabajar muchas horas delante del ordenador u otras labores similares, puede ser una causa desencadenante de primer orden. Una vez producida la contractura existe, como respuesta, un fenómeno de activación y

Afecta más a mujeres y aparece con más frecuencia entre los 35 y 40 años. Hasta el 80% de la población la ha padecido en algún momento



Caricatura de George Cruikshank (1792-1878) sobre la cefalea (1819).

sensibilización de las vías del dolor y los centros cerebrales⁹. La estimulación de los nocirreceptores en estos músculos es la causa primaria del dolor. Por otra parte, la contractura de los músculos del cuello y también de los del cuero cabelludo, no sólo es la responsable del dolor, sino que además origina metabolitos tóxicos que pueden aumentarlo. Otro factor importante es que, al existir contractura muscular, el aporte de sangre a estas estructuras disminuye de forma considerable. Además de ello se ha podido comprobar cómo en estas circunstancias existe una vasoconstricción extracraneal. En cualquier caso, el estrés, tanto muscular como emocional, puede producir contractura muscular cervical y cambios en la

llegada de sangre a los diferentes músculos de la cabeza y cuello. Los procesos de sensibilización central son dependientes del mecanismo de producción de óxido nítrico.

Un aspecto en debate es la relación de la cefalea tensional con la depresión, ya que algunos casos de esta enfermedad tan sólo se manifiestan por estos típicos dolores de cabeza. Igualmente debe conocerse que la migraña clásica y la cefalea tensional tienen muchos puntos convergentes, y que en un paciente con migraña las ramas sensitivas de las raíces cervicales superiores en la médula pueden originar en algún momento un cuadro de cefalea tensional sin más. Ello es debido a la cercanía de las ramas sensitivas de las raíces cervicales superiores en

la médula con las fibras descendentes del núcleo trigéminocervical. En la cefalea tensional los niveles plasmáticos de la sustancia P, el neuropéptido Y, el péptido intestinal vasoactivo y el péptido relacionado con el gen de la calcitonina, son normales a diferencia de lo que ocurre en la migraña.

Los mecanismos son pues complejos sumándose además otros que dependen mucho de cada persona. Por ejemplo, cuando existe una carga emocional importante, se activa el sistema límbico además de producirse una hiperactividad del sistema simpático con cambios del tono vascular, o incluso en algunos casos puede hasta observarse un aumento de la presión del líquido cefalorraquídeo.

¿Podemos hacer algo?

La cefalea tensional responde bien al tratamiento médico. Seguramente lo mejor de todo es hacer prevención, evitando que se produzca la contractura muscular cervical o minimizando los factores emocionales que la originan y están presentes en estas cefaleas. En general el propio sujeto sabe cuál o cuáles son las causas que se la provoca y qué debe hacer para evitar su aparición.

Si a pesar de ello tiene lugar, se podrá optar por el tratamiento analgésico

que le fue recomendado por su médico. En general se recurre a medicamentos que se pueden encontrar en farmacias y son de venta libre, como la aspirina, el paracetamol o el ibuprofeno. Otros fármacos, como los relajantes musculares o de otra naturaleza, deben ser prescritos por su médico. A veces un efecto secundario de un fármaco hace más estragos que el propio síntoma. La fisioterapia, los ejercicios de relajación, los vendajes neuromusculares, etc., pueden ser efectivos en muchas ocasiones.

Manuel Díaz-Rubio es Catedrático Emérito. Universidad Complutense, Académico de Número y Presidente de Honor de la Real Academia Nacional de Medicina.

Journal. 2012;78:37-40.

⁶Alfonso de Cossío y Corral (1911-1978). Publicado en Revista de Poesía, enero 1931. Revista editada por José María Luelmo y Francisco Pino.

⁷La casa del dolor de cabeza es un poema de Tomas

Tranströmer que aparece en el libro *Para vivos y muertos* publicado en 1996.

⁸La International Headache Society, es una sociedad científica que agrupa a todos los estudiosos sobre el tema de las cefaleas. Publica una revista oficial de-

nominada *Cephalalgia*, y realiza periódicamente una revisión sobre los criterios diagnósticos de las cefaleas.

⁹César Fernández de las Peñas. *Cefalea tensional y de origen cervical: fisiopatología, diagnóstico y tratamiento*. Elsevier España. 2010.