



## Dolor de cabeza: cefalea tensional



### ¿Qué es la cefalea tensional?

La cefalea tensional, también conocida como cefalea común, por estrés o cefalea esencial, es un tipo de **dolor de cabeza frecuente en niños en edad escolar** y en la adolescencia, no asociado a otra enfermedad.

### ¿Cuáles son los síntomas?

Se trata de un dolor que habitualmente ocupa toda la cabeza, el niño describe una sensación de presión bilateral, como un casco. Su intensidad suele ser leve o moderada, sin llegar a interferir significativamente en las actividades del niño. Habitualmente aparece o aumenta al final del día y en muchos casos incrementa su frecuencia en épocas de estrés, cansancio o conflictos personales o familiares. Su duración es variable, desde 30 minutos a varios días. No suele acompañarse de vómitos, palidez, ni otros síntomas neurológicos. En ocasiones aparece también dolor y contractura de los músculos del cuello.

### ¿Cómo se diagnostica?

El diagnóstico de la cefalea tensional es clínico, según los síntomas comentados anteriormente, basado en una historia clínica, exploración física y exploración neurológica completas. En la mayoría de los casos no será necesario realizar pruebas complementarias. Suele ser recurrente, pero en algunos casos se pueden presentar episodios aislados.

### ¿Cuándo debo consultar?

Ante la aparición de dolor de cabeza en niños menores de 5 años, o bien un dolor de cabeza de inicio brusco, que no cede con los fármacos analgésicos habituales, que despierta al niño por la noche, o que se acompaña de alteraciones de la visión, fuerza o sensibilidad, o ante episodios repetidos de dolor de intensidad creciente se debe consultar al pediatra.

### ¿Cómo se trata?

Se recomienda administrar analgésicos habituales (paracetamol o ibuprofeno) y favorecer la relajación y el reposo del niño en un ambiente tranquilo. En la mayoría de los casos estas medidas son suficientes.

### ¿Cómo se puede prevenir?

Existen algunas recomendaciones generales que pueden ser útiles para prevenir los dolores de cabeza: mantener unas horas de sueño suficientes y regulares, comer cinco veces al día, tomar líquidos suficientes y realizar ejercicio físico de forma habitual. En caso de que el dolor de cabeza sea frecuente sería recomendable apuntarlos en un calendario para informar a su pediatra de dicha circunstancia.

En aquellos casos en los que existan factores que desencadenan el dolor como el estrés o los problemas personales, se puede valorar el realizar un tratamiento que incluya técnicas de relajación y terapias conductuales para mejorar el manejo del estrés por parte del niño o adolescente.

Artículo publicado el 15-4-2016, revisado por última vez el 11-4-2016

**La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.**

---

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

**Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:**

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