

10 consejos para prevenir la cefalea tensional



- 1 Descansa lo suficiente.** Mantén un horario regular de sueño y duerme siete u ocho horas al día. Si es necesario, cambia de almohada o de colchón, al igual que la postura en la que duermes.
- 2 Cuida tu alimentación.** Come de manera variada y equilibrada, mantén también horarios regulares de comida y recuerda que se recomienda realizar cinco comidas diarias.
- 3 Mantente hidratado.** Bebe entre dos litros y dos litros y medios de agua al día. También puedes tomar zumos naturales, caldos e infusiones.
- 4 Limita el consumo de alcohol, cafeína y azúcar.** Evita también el tabaco.
- 5 Huye del sedentarismo.** Practicar ejercicio regularmente aumentará tu sensación de bienestar y mantendrá tu cuerpo en forma. El deporte, además, te ayudará a liberar tensiones.
- 6 Cuida tu postura.** Si pasas muchas horas frente al ordenador o en la misma postura durante tu jornada laboral, cuida tu postura para evitar que la musculatura del cuello y de los hombros se sobrecargue. Realiza una pausa de vez en cuando para realizar estiramientos.
- 7 No olvides tus gafas.** Si las necesitas, recuerda llevarlas cuando conduzcas, lees veas la tele o vayas al cine. Acude a tu oftalmólogo regularmente para revisar tu vista.
- 8 Aprende a relajarte.** Intenta incorporar a tu día a día técnicas de relajación progresiva y respiración profunda, o ámate a practicar disciplinas como el yoga, el pilates o el tai chi. De vez en cuando, regálale un baño caliente o un masaje.
- 9 Lleva el control de tus dolores de cabeza.** Cuando son crónicos, registrar en un calendario los detalles como la frecuencia o los desencadenantes puede ayudarte a valorar si existe un patrón y a conocer mejor las circunstancias en que se originan y, por tanto, a prevenirlas.
- 10 Busca ayuda.** Pregunta a tu médico y sigue sus recomendaciones en cuanto al seguimiento de los síntomas y el manejo de los fármacos y no te automediques