



NATIONWIDE CHILDREN'S
When your child needs a hospital, everything matters.

Helping Hand™

Health Education for Patients and Families

Dolores de cabeza en los niños

Headaches in Children (Spanish)

Un dolor de cabeza es una de las quejas más comunes en niños y adolescentes. Hay muchos tipos de dolores de cabeza diferentes. Cada tipo puede tratarse de manera diferente. Los antecedentes y un examen físico detallados pueden ayudar a establecer qué clase de dolor de cabeza tiene su hijo.

Tipos de dolores de cabeza

Migraña – Este es un tipo de dolor de cabeza intenso que tiene síntomas específicos y es recurrente. Si usted cree que su hijo sufre de migrañas, debe hacer una cita con el proveedor de atención médica para una evaluación exhaustiva.

Dolor de cabeza tensional – Este es un tipo de dolor de cabeza más común y más leve. Su hijo puede decir que el dolor se siente como una banda ajustada alrededor de la cabeza. Algunas de las causas comunes son el estrés emocional, mucho cansancio y poca hidratación (no tomar suficiente agua).

Dolor de cabeza debido a una infección – Estos dolores de cabeza ocurren debido a infecciones virales como los resfriados y la gripe. Estos dolores suelen irse después de que se termina la enfermedad. La congestión y las infecciones de los senos nasales pueden ocasionar dolor de cabeza alrededor de los ojos y la nariz.

Dolor de cabeza debido al uso excesivo de medicamentos (dolor de cabeza por efecto rebote de analgésicos) – No administre medicamentos para el dolor sin recetas, por más de dos días a la semana. Tomarlos con mucha frecuencia puede causar dolores de cabeza, debido a la medicación excesiva. Estos dolores de cabeza regresan más rápidamente, con más frecuencia y son más dolorosos. Si su hijo necesita medicamentos con más frecuencia, hable con el proveedor de atención médica de su hijo, si.

Dolores de cabeza después de una lesión en la cabeza – Los dolores de cabeza son comunes después de una lesión en la cabeza. Generalmente son leves y desaparecen en dos semanas. Sin embargo, a veces el dolor puede producirse durante varias semanas o meses después de una lesión.

Dolores de cabeza causados por problemas dentales (como problemas en la articulación de la mandíbula) – Cuando un niño tiene dolor o incomodidad en la mandíbula, dolor en la sien (el punto blando entre los ojos y los oídos) o escucha un sonido de clic al abrir la mandíbula, debe ir al dentista. El rechinar de los dientes también puede causar este tipo de dolor de cabeza.

Tratamientos en el hogar

- El mejor tratamiento para un dolor de cabeza leve ocasional es descanso y relajación.
- Use una compresa fría o aplique calor, cualquiera que su hijo necesite más.
 - Coloque un paño frío y húmedo, o hielo envuelto en un paño, en la cabeza o el cuello (Imagen 1). No coloque hielo directamente sobre la piel porque puede hacerle daño.
 - Coloque un paño tibio, no caliente, y húmedo sobre la cabeza o el cuello, o haga que su hijo tome una ducha tibia.
- Puede darle medicamentos para el dolor sin receta, como ibuprofeno (Motrin[®], Advil[®]), acetaminofén (Tylenol[®]), o naproxeno (Aleve[®]). Lea la etiqueta del frasco para conocer la dosis correcta y el momento adecuado para su hijo.
 - Para prevenir el dolor de cabeza debido al uso excesivo o rebote de medicamentos, no le de medicamentos para el dolor por más de dos días a la semana.
 - No le dé aspirina u otros medicamentos, a menos que el proveedor de atención médica diga que es seguro tomarlos.
 - No le dé medicinas para el dolor sin receta con demasiada frecuencia. Esto puede causar dolores de cabeza debido al uso excesivo de medicamentos.

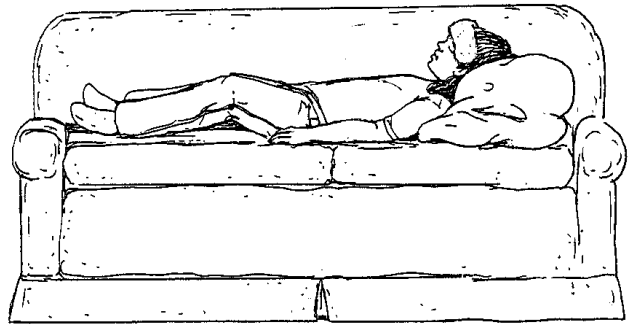


Imagen 1 Descanse y aplique compresas frías o tibias para aliviar el dolor de cabeza.

Mantenga un registro

Mantenga un registro de los dolores de cabeza durante un período de tiempo. Esto ayudará al proveedor de atención médica a decidir el plan de tratamiento para su hijo. Puede usar el registro de dolores de cabeza que está en las últimas páginas de este folleto, un calendario, o una aplicación para hacerle seguimiento al dolor de cabeza.

¿Cuándo obtener atención de emergencia?

Lleve a su hijo a una sala de urgencias o llame al 911 **inmediatamente**, si su hijo tiene:

- confusión
- dolor de cabeza repentino e intenso que ocurre por primera vez
- vómitos en proyectil frecuentes (vómito que sale disparado de la boca)
- demasiada somnolencia (dificultades para despertarlo)
- visión doble (ve 2 objetos iguales, cuando solo hay 1)
- dolor de cabeza con el cuello rígido o queja de dolor de cuello, en especial con fiebre

¿Cuándo llamar al proveedor de atención médica?

Llame al proveedor de atención médica de su hijo, si sus dolores de cabeza:

- ocurren a diario, en especial si interfieren con la escuela o el juego.
- se producen junto con dolor en el ojo u oído, confusión, náuseas o vómitos, sensibilidad a la luz y al sonido o entumecimiento.
- son recurrentes y empeoran.
- son parecidos a los que otros miembros de la familia tienen.
- ocurren después de una lesión en la cabeza y no desaparecen después de una semana.
- son lo suficientemente intensos como para despertar al niño de su sueño.

Prevención

- Asegúrese de que su hijo duerma lo suficiente y siga una rutina. Debe dormirse y despertarse cerca de la misma hora a diario.
- Sírvale la comida a la misma hora. No permita que su hijo se salte las comidas.
- Su hijo debe beber abundante líquido, en especial agua. También le puede dar bebidas deportivas.
- Asegúrese de que su hijo se ejercite regularmente o juegue activamente.
- Proporcione apoyo para el estrés y la alteración emocional. Aliéntelo para que hable abiertamente con usted y así pueda saber qué le está molestando.
- Algunos niños son sensibles a algunas comidas, como el chocolate, carnes preparadas con nitratos (perros calientes, embutidos, pepperoni y tocino), comidas con glutamato monosódico (GMS), quesos añejados, comidas fritas, cafeína (café, té, refrescos con cafeína y bebidas energizantes). Evitar estos alimentos durante un tiempo puede ayudar a ver si desaparecen los dolores de cabeza.

Cita de seguimiento

- El proveedor de atención médica de su hijo querrá verlo para hacerle seguimiento. Es importante asistir a estas citas.
- Lleve consigo el registro de dolor de cabeza cuando vaya a ver al médico.

Registro de dolor de cabeza para: _____

Fecha	Hora del día	¿Cuánto duró el dolor de cabeza?	Describa el dolor de cabeza, otros síntomas que lo hayan acompañado y cualquier otro tratamiento que haya ayudado.	Nivel del dolor 1 AL 10 (1 = leve, 10 = intenso)

Registro de dolor de cabeza para: _____

Fecha	Hora del día	¿Cuánto duró el dolor de cabeza?	Describa el dolor de cabeza, otros síntomas que lo hayan acompañado y cualquier otro tratamiento que haya ayudado.	Nivel del dolor 1 AL 10 (1 = leve, 10 = intenso)