

## Dolores de cabeza en los niños

### Headaches in Children (Spanish)

Los dolores de cabeza son frecuentes en niños y adolescentes. Existen muchos tipos de dolores de cabeza. Cada tipo tiene su propio tratamiento. El médico o el profesional de atención de la salud de su hijo revisará su historial y le hará un examen físico para ver qué tipo o tipos de dolor de cabeza tiene.

Tipo de dolor de cabeza	Síntomas comunes
Migraña	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dolor de cabeza fuerte o intenso</li> <li>• El dolor empeora con la luz y el sonido.</li> <li>• Arcadas (vómitos)</li> <li>• Náuseas</li> </ul>
Tensión	El dolor leve o medio se siente como una banda tensa alrededor de la cabeza u otras zonas de la cabeza.
Causado por una infección	Dolor de cabeza junto con fiebre u otros síntomas de enfermedad.

### Tratamiento

- La mejor forma de tratar un dolor de cabeza leve es descansar y relajarse.
- Coloque un paño húmedo caliente o frío o hielo envuelto en un paño sobre la cabeza o la nuca. No ponga hielo directamente sobre la piel.
- Su hijo puede tomar medicamentos para el dolor de venta libre para el dolor de cabeza. Esto incluye el ibuprofeno (Motrin<sup>®</sup>, Advil<sup>®</sup>), el acetaminofeno (Tylenol<sup>®</sup>) o el naproxeno (Aleve<sup>®</sup>). Lea la etiqueta del frasco para conocer la dosis y el horario adecuados para su hijo.

## Registro

Lleve un registro de los dolores de cabeza de su hijo. Esto ayudará al médico o al profesional de atención de la salud con su tratamiento.

### Cuándo llamar al médico

Llame al médico o al profesional de atención de la salud de su hijo si sus dolores de cabeza:

- Lo despiertan.
- Siguen regresando o empeoran.
- Incluyen dolor en el ojo o el oído, confusión, náuseas, vómitos, sensibilidad a la luz y al sonido o entumecimiento.
- Son como dolores de cabeza que han tenido otros miembros de la familia.
- Ocurren después de un traumatismo craneal y no desaparecen después de 1 semana.
- Ocurren todos los días, especialmente si interrumpen la escuela o el juego.

### ¿Cuándo llamar al 911?

Llame al 911 o lleve a su hijo a la sala de emergencias más cercana de **inmediato** si:

- Parece confuso.
- Está muy cansado o le cuesta despertarse.
- Tiene el cuello rígido o se queja de dolor de cuello con su dolor de cabeza, especialmente con fiebre.
- Tiene un dolor de cabeza intenso y repentino por primera vez.
- Ve 2 de la misma cosa cuando solo hay 1 (visión doble).
- Hay vómito saliendo disparado de su boca.

### Prevención

- Dormir lo suficiente y seguir una rutina. Su hijo debería irse a dormir y despertarse más o menos a la misma hora cada día.
- Comer a horas regulares. No deje que se salte comidas.
- Beber mucho líquido, especialmente agua. Las bebidas deportivas también están bien.
- Hacer ejercicio con regularidad o jugar activamente.
- Obtener apoyo de usted si está estresado o alterado. Deje que hable abiertamente con usted para que usted sea consciente de lo que le preocupa.

Algunos niños son sensibles a alimentos como el chocolate, las carnes elaboradas con nitratos (perritos calientes, fiambres, salchichón y beicon), los alimentos con glutamato monosódico (GMS), los quesos curados, los fritos, la cafeína (café, té, refrescos con cafeína y bebidas energéticas). Puede ser útil evitar estos alimentos y ver si los dolores de cabeza desaparecen.

## **Seguimiento**

Su hijo tendrá un seguimiento con su médico o profesional de atención de la salud. Lleve su historial de dolores de cabeza a la cita.