

## **Dolores de cabeza: Migrañas**

### **Headaches: Migraines (Spanish)**

Las migrañas son dolores de cabezas con síntomas específicos que siguen un patrón. Son comunes en los niños y pueden empezar a cualquier edad. Las migrañas tienden a ser hereditarias.

Si usted cree que su hijo tiene migrañas, el proveedor de atención médica le hará un examen exhaustivo, le preguntará por los síntomas y si algún miembro de la familia tiene un historial de dolores de cabeza frecuentes. Le pueden mandar a hacer otros exámenes para ayudar a planificar el tratamiento de su hijo.

#### **Fases de las migrañas**

El patrón que siguen las migrañas se llama fases. Un niño puede sentir algunos de estos síntomas en cada fase antes de pasar a la siguiente.

- Fase 1: el pródromo o fase de advertencia – puede durar horas o días
  - cansancio
  - bostezos
  - náuseas
  - cambios de humor
- Fase 2: aura – 1 de cada 5 niños pueden tener un aura; pueden durar de 5 minutos a una hora
  - mareos
  - adormecimiento
  - debilidad
  - confusión
  - ver puntos negros
  - líneas onduladas
- Fase 3: ataque de migraña – dolor intenso que puede durar entre 4 horas y 3 días
  - vómitos
  - náuseas
  - dolor de cabeza intenso y punzante
  - náuseas
  - sensibilidad al ruido o a la luz
- Fase 4: postdromo o recuperación – puede durar 1 o 2 días
  - cansancio
  - cambios de humor
  - poco apetito

#### **Desencadenantes**

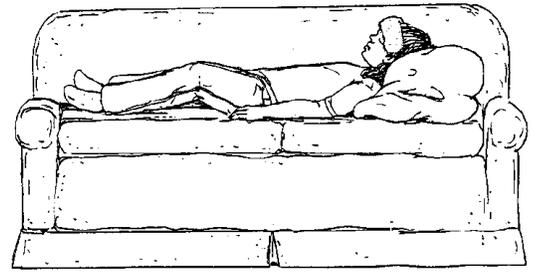
Las cosas que pueden producir la migraña se llaman desencadenantes. Son diferentes en cada niño. Algunos desencadenantes y sus causas son:

- cambios hormonales
- nutrición inadecuada:
  - no tomar suficiente líquido
  - saltarse las comidas o malos hábitos alimenticios
- perturbación del sueño:
  - dormir mucho o muy poco
  - horarios irregulares de sueño
  - mucho ejercicio
- estrés bueno o malo:
  - problemas en la escuela o el trabajo
  - problemas con los amigos o miembros de la familia
  - hacer muchas actividades extras
  - sentimientos tristes todo el tiempo (depresión)
  - preocupación frecuente (ansiedad)
  - un cambio importante en la vida, como mudarse a una nueva casa o transferirse de escuela
- ambiental:
  - luces brillantes o parpadeantes
  - luz solar brillante, resplandor
  - algunos ruidos
  - cambios en el clima, presión barométrica, altitud, humedad alta o muy baja, calor o frío extremos
  - olores fuertes de perfumes, tabaco, humo, gasolina, productos de limpieza, químicos o comidas
- algunas comidas y bebidas:
  - cafeína (refrescos, café, té, chocolate, bebidas energizantes)
  - carnes preparadas con nitratos (tocino, pepperoni, perros calientes, mortadela)
  - colorantes para comida
  - glutamato monosódico (GMS) a veces usado en algunas comidas asiáticas
  - productos horneados con levadura
  - algunas frutas (cítricos, jugos de frutas, bananas, piñas, frambuesas)
  - yogur y crema agria
  - quesos añejados (cheddar, Gruyere, Brie y Camembert)
  - endulzantes artificiales (aspartamo)

## Tratamiento

- Haga que su hijo se recueste o duerma hasta que se le quite el dolor de cabeza (Imagen 1).

- Ponga una compresa fría o caliente, lo mejor que le sirva a él, en la frente.
- De ser necesario, dele medicamentos prescritos tan pronto como sea posible, al primer signo de que le dará pronto una migraña. El proveedor de atención médica de su hijo le dirá la dosis de todos los medicamentos que debe darle.



**Imagen 1** Dormir o descansar puede aliviar el dolor de cabeza.

- Puede darle medicamentos para el dolor sin receta, como ibuprofeno (Motrin<sup>®</sup>, Advil<sup>®</sup>), acetaminofén (Tylenol<sup>®</sup>), o naproxeno (Aleve<sup>®</sup>). 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 medicamentos para el dolor sin receta 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 su proveedor de atención médica.

## Prevención

- Su hijo debe desarrollar un horario de sueño regular y descansar lo suficiente.
- Intente hacer que su hijo mantenga una rutina diaria en la escuela y en la casa.
- Sírvale comida balanceada a la misma hora. No permita que su hijo se salte las comidas.
- Recuérdele tomar agua durante el día y llevar una botella de agua a la escuela.
- Aliéntelo a ejercitarse regularmente, al menos tres veces a la semana.
- Mantenga el nivel de estrés al mínimo. La buena comunicación entre padres e hijos es importante para que usted esté al tanto de qué le molesta a su hijo.
- Pregúntele al proveedor de atención médica de su hijo sobre terapias alternativas que puedan ayudar a prevenir o reducir el dolor de cabeza, como un entrenamiento de biorretroalimentación, técnicas de relajación, terapia de masajes, acupuntura o ver a un terapeuta.
- Ciertos suplementos de minerales y vitaminas pueden ayudar a algunas personas. Pregúntele a su proveedor de atención médica sobre cuáles son seguros para su hijo.

## Consultas de seguimiento

- Mantenga un registro de los dolores de cabeza de su hijo durante un período de tiempo (Imagen 2). Esto ayudará al proveedor de atención médica a decidir el mejor plan de tratamiento para su hijo. Use el registro de dolores de cabeza de este folleto, un calendario, o una aplicación para hacerle seguimiento al dolor de cabeza.
- Traiga el registro de dolores de cabeza a todas sus visitas de seguimiento.

DATE	TIME OF ONSET	HOW LONG HEADACHE LASTED	DESCRIPTION OF HEADACHE	PAIN LEVEL (1 to 10) (Number, 10 maximum)
12/14	2:30 pm	1 hr		
12/15	7:00 am	30 min	Sudden onset of pain behind her forehead	5

**Imagen 2** Mantenga un registro de los dolores de cabeza de su hijo y tráigalo con usted a cada cita de seguimiento.

## ¿Cuándo llamar al proveedor de atención médica?

El proveedor de atención médica de su hijo puede necesitar hacer cambios en el tratamiento, si:

- las migrañas ocurren más de dos veces en un mes.
- las migrañas impiden que su hijo realice actividades normales o interfieren en su escuela o en el juego.
- los dolores de cabeza son recurrentes y empeoran.
- el lugar donde le duele la cabeza empieza a cambiar.
- los dolores de cabeza ocurren temprano en la mañana.
- no desaparecen después de una semana, luego de una lesión en la cabeza.
- despiertan con frecuencia al niño de su sueño.

## ¿Cuándo obtener atención de emergencia?

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

- Un dolor de cabeza repentino, el peor que ha tenido su hijo en la vida, especialmente si el niño tiene visión doble (ve 2 cosas al mismo tiempo), parece confundido, es difícil despertarlo o tiene vómitos en proyectil frecuentes (vómito que sale disparado de la boca).
- El dolor de cabeza empezó con una fiebre alta o una enfermedad grande y está empeorando.



