

## Los dolores de cabeza de los niños [*Headaches in Children*]

Para los niños, los dolores de cabeza, también denominados cefaleas, son un problema frecuente. Alrededor de 11% de los niños y 28% de adolescentes tienen cefaleas frecuentes.

### ¿Qué causa los dolores de cabeza?

Hay diferentes razones por las cuales los niños tienen dolores de cabeza. Una razón común es porque otros integrantes de la familia también los padecen lo que sugiere que los rasgos familiares juegan un papel. Otras razones posibles son los vasos sanguíneos frágiles, cambios en el cerebro o nervios y/o cambios en las sustancias químicas en el cuerpo. Hay medicamentos que pueden dirigirse a estos puntos para ayudar a tratar las cefaleas.

### Tipos de cefaleas

#### Jaquecas

Las jaquecas -también conocidas como migrañas, son cefaleas que se repiten en días, semanas o meses. Es posible que su hijo(a) experimente lo siguiente:

- Duración de 1 a 72 horas. (Algunas veces más tiempo si no se tratan con reposo y medicamento).
- Dolor en uno o ambos lados de la cabeza, cerca de las sienes u ojos, o por todas partes.
- Dolor pulsátil o punzante (algunos niños usan otras palabras para describirlos).
- Empeoramiento con actividades normales como subir las escaleras, correr o andar en bicicleta.
- Dolor en el vientre
- Vómito
- Sensibilidad a la luz, los olores o sonidos.
  - Advertencias -denominadas auras, pueden empezar de 5 a 60 minutos antes de una cefalea. Esto se conoce como “migraña con aura”. **Si su hijo(a) experimenta cualquier cosa antes de una cefalea, hable con su médico.**
  - Las auras pueden incluir vista borrosa, ver luces intermitentes o manchas de color, cambio en el gusto o sensaciones raras.

#### Tipos de cefaleas por tensión

Los tipos de cefaleas por tensión son dolores de cabeza cuyo malestar va de leve a moderado en ambos lados de la cabeza. Es posible que su hijo(a) presente lo siguiente:

- Síntomas que duran de 30 minutos a varios días
- Dolor que se siente como una liga alrededor de la cabeza o tensión muscular
- Sensibilidad a la luz o los sonidos

#### Cefales crónicas

- Tanto las migrañas como las cefaleas por tensión pueden convertirse en crónicas lo que significa que ocurren en al menos 15 días por mes por un periodo de 3 meses (o mayor).
- Las cefaleas crónicas pueden seguir ocurriendo por tomar medicamento con demasiada frecuencia, tales como acetaminofén (*TYLENOL*), ibuprofeno (*MOTRIN/ADVIL*), u otros medicamentos recetados. Estas se denominan “cefaleas causadas por el uso excesivo de medicamentos”.
  - Este tipo de cefalea es raro y debería hablar con su médico.

## ¿Qué debería hacer si mi hijo(a) tiene una cefalea?

- Cree un plan de tratamiento con su médico. Esto puede incluir medicamento diario y medicamento según sea necesario.
- Siga las instrucciones de su médico para el tratamiento y uso del medicamento. Es importante que usted y su hijo(a) entiendan los medicamentos **“según sean necesarios”** tanto para la casa como para la escuela. Llame a su médico si no entiende las instrucciones.
  - **Su hijo(a) debería tomar el medicamento “según sea necesario” tan pronto como sienta dolor.** Esto ayudará a disminuir la duración de su cefalea.
  - **Si su hijo(a) está usando su medicamento “según sea necesario” más de 3 veces por semana o si esta no está funcionando, llame a su médico para hablar respecto a los siguientes pasos.**
- Anime a su hijo(a) a que beba más líquidos durante la cefalea, especialmente agua, *Gatorade* o *Powerade*. Esto puede ayudar a deshacerse del dolor más rápidamente.

## ¿Cómo puedo prevenirlas cefaleas de mi hijo(a)?

Lo que se conoce como **hábitos de estilo de vida** son acciones que cada niño puede hacer por sí mismo para ayudar con sus cefaleas. Los hábitos de estilo de vida no son una cura para las migrañas, pero pueden ayudar con cuánto estas duelen, cuánto duran o qué tan seguido un(a) niño(a) contrae migraña. Los hábitos de estilo de vida también pueden ayudar con las cefaleas por tensión.

### Líquidos

- Make sure your child drinks enough fluids every day.
- Children and teens need 4-8 glasses (8 oz glasses) of fluids each day.
- Focus on drinking water, not caffeine such as soda, tea, or coffee.
- Asegúrese de que su hijo(a) beba suficientes líquidos todos los días.
- Los niños(as) y adolescentes necesitan de 4 a 8 vasos (vasos de 8 onzas) de líquido al día.
- Enfóquese en que no beba cafeína como refresco, te o café.

### Sueño

- Asegúrese de que su hijo(a) duerma lo suficiente durante la noche. El cansancio en extremo puede causar dolores de cabeza.
- La mayoría de los niños y adolescentes necesita de 8 a 10 horas de sueño cada noche.
- Mantenga a su hijo(a) en un horario constante para dormir a lo largo de toda la semana

### Nutrición

- Asegúrese de que su hijo(a) consuma alimentos equilibrados todos los días. Incluya vegetales y proteína
- No se salte comidas
- Si nota que su hijo(a) siempre tiene un dolor de cabeza después de comer cierto tipo de comida, procure evitar ese alimento y hable más al respecto con su médico.

### Ejercicio y estiramiento

- Your child should get 45 minutes of cardio-like activity every day (running, swimming, biking) and 5-10 minutes of stretching every day. Su hijo(a) debería realizar actividades tipo

---

childrenscolorado.org

**Autor: Neurología | Aprobado por el comité educativo para las familias y los pacientes | Vigente hasta el 2026**

Esta información se redacta exclusivamente con fines educativos. No pretende sustituir los consejos de su médico de cabecera, diagnosticar, tratar, curar ni prevenir enfermedad alguna. Esta información no debe reemplazar una cita, llamada, consulta o la asesoría de su médico u otro profesional sanitario.

## IN CARE OF KIDS

cardiovascular por 45 minutos cada día (correr, nadar, andar en bicicleta) y de 5 a 10 minutos de estiramiento todos los días.

- El levantamiento de peso no cuenta como actividad cardiovascular ni de estiramiento.

### Estrés

- Planee y programe las actividades de su hijo(a) procurando evitar un horario abarrotado o estresante, y los entornos molestos.
- La asesoría para el tratamiento del estrés o métodos de relajación son útiles si parece que es el estrés le causa más cefaleas o jaquecas a su hijo(a).

### Electrónicos

- Anime a su hijo(a) a pasar menos de 2 horas al día de tiempo libre con equipos electrónicos. Esto incluye: televisión, películas, video juegos o uso de computadora que no esté relacionado con la escuela.
- Apague todos los dispositivos electrónicos 1 hora antes de dormir para que el menor tenga suficiente tiempo para relajarse y dormir mejor.

## Diarios

Usted y su hijo(a) deberían mantener un diario respecto a las cefaleas de su hijo(a). Incluya la siguiente información:

- Cuando empezó el dolor de cabeza
- Cuanto tiempo duró
- Nivel de dolor
- Medicamento que tomó para el dolor
- Lo que usted considere que le detonó la cefalea a su hijo(a)
  - Ejemplos: una mala noche de sueño, exámenes en la escuela creando estrés y falta de sueño, saltarse comidas
  - Recuerde que cada niño(a) es diferente, así que los detonadores de su hijo(a) pueden diferir de los demás o incluso de los suyos si usted, como padre/madre, padece dolores de cabeza.

*MigraineBuddy*® para Androids e *iHeadache* para iPhones son formas electrónicas de diarios de cefaleas.

## Síntomas por los cuales debería llamar a su médico de inmediato:

- Cefaleas que interrumpen el sueño de su hijo(a) a media noche.
- Vómito temprano por la mañana, sin que tenga malestar estomacal.
- Empeoramiento o cefaleas más frecuentes
- Cambios en la personalidad o cambios en los niveles de energía que ocurran sin presentar cefalea.
- Si su hijo(a) dice: “este es el peor dolor de cabeza que he tenido”.
- Una cefalea que se “siente” diferente o que tiene nuevos síntomas.
- Cefaleas que ocasionan rigidez en la nuca, donde el(la) niño(a) no puede tocar su pecho con la barbilla.
- Cualquier dolor de cabeza que empiece justo después de una lesión y no desaparece con el plan de tratamiento en casa.

IN CARE OF KIDS

## Sitios electrónicos con más información sobre las cefaleas:

[www.achenet.org](http://www.achenet.org)

[www.migraines.org](http://www.migraines.org)

[www.discoveryhealth.com](http://www.discoveryhealth.com)

**Si tiene preguntas o inquietudes, sírvase llamar a la clínica de Neurología al 720-777-6895**

---

childrenscolorado.org

**Autor: Neurología | Aprobado por el comité educativo para las familias y los pacientes | Vigente hasta el 2026**

Esta información se redacta exclusivamente con fines educativos. No pretende sustituir los consejos de su médico de cabecera, diagnosticar, tratar, curar ni prevenir enfermedad alguna. Esta información no debe reemplazar una cita, llamada, consulta o la asesoría de su médico u otro profesional sanitario.

Children's Hospital Colorado complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. • ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-720-777-1234. • CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-720-777-1234.