

Los dolores de cabeza y los líquidos

[Headaches and Liquids]

Los niños que padecen de dolores de cabeza deben beber mucha agua todos los días. Si su hijo es menor de 12 años, debe beber más o menos 48 onzas; si es mayor de 12 años, debe beber hasta 68 onzas de agua cada día. Beber más agua a diario es un paso sencillo que puede hacer una gran diferencia en la salud general de su hijo y esperamos que esto mejore sus dolores de cabeza.

Consejos sencillos para aumentar la ingesta de agua:

- Consiga una botella de agua especial para llevar a la escuela o vaya de un lado a otro.
- Beba de una botella para saber cuánta agua ha bebido cada día, en vez de usar la fuente de agua.
- Si está enfermo con fiebre, diarrea o vómito, beba más agua para reemplazar lo que está perdiendo.
- Beba jugos de fruta con agua – mitad y mitad.
- Beba un vaso de agua antes de levantarse de la cama cada día- y otro antes de apagar las luces para dormir por la noche.
- Beba dos vasos llenos de agua con cada comida- uno antes y otro después de comer.
- Trate de tomar sorbos de agua con un popote; algunas personas piensan que beber agua con popote les ayuda a beber más.
- Agruegue cualquier fruta favorita a su jarra o vaso.
- Haga sus trucos al comer alimentos que contienen mucha agua, como la sandía o el tomate- ¡ambos contienen más del 90 por ciento de agua! sin mencionar lo delicioso y saludable que son para usted. En general, las frutas contienen la mayor cantidad de agua, seguido por las verduras.
- Mantenerse activo significa que necesita beber más líquidos. Los padres deben prestar atención a la ingesta de agua en los niños y programar descansos regulares para beber agua cuando juegan afuera, especialmente cuando hace calor.
- Si planea un día lleno de muchas actividades o va a estar expuesto al calor y al sol más de lo acostumbrado, beba una botella adicional de agua el día anterior para estar preparado.

childrenscolorado.org

Autor: Clínica de neurología para dolores de cabeza | Aprobado por el comité educativo para las familias y los pacientes | Vigente hasta el 2023

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.