

Tratamiento para el dolor de cabeza

¿Cómo se tratan los dolores de cabeza?

- Los dolores de cabeza se tratan de maneras diferentes. Su proveedor de servicios de salud puede enseñarle a usted y a su hijo cómo mantener un calendario de dolor de cabeza. De esta manera se mantiene un registro de la frecuencia e intensidad de los dolores de cabeza y se puede buscar un patrón. Esto puede ser de mucha utilidad para tratar los dolores de cabeza de su hijo. Su proveedor de servicios de salud le puede mostrar cómo usar este calendario.
- Si se detecta lo que pueden causar un dolor de cabeza, su hijo deberá tratar de evitar esas cosas. Estas cosas se les llama desencadenantes.
- Existen medicamentos para tratar dolores de cabeza.
- Los cambios en el estilo de vida y otros tratamientos pueden ser de mucha utilidad.

¿Qué medicamentos se usan?

Existen dos maneras de usar medicamentos para tratar los dolores de cabeza.

- Tratamiento para el dolor. Este consiste en usar medicamentos para tratar las molestias al inicio del dolor de cabeza a fin de aliviarlo. Muchas personas hacen esto para dolores de cabeza que sólo se presentan en ocasiones. Los medicamentos pueden ser:
 - Comprados sin receta médica (acetaminofeno, es decir, Tylenol®, e ibuprofeno, es decir, Motrin® o Advil®)
 - Con receta médica.



Es importante no usar estos medicamentos con mucha frecuencia, puesto que pueden causar otro tipo de dolor de cabeza llamado dolor de cabeza de rebote por medicamento.

- Prevención del dolor. Si su hijo tiene dolores de cabeza frecuentes o agudos, este tipo de medicamento podría ser necesario diariamente. Puede esperar dolores de cabeza menos intensos y menos frecuentes si este medicamento ayuda. Existen muchos tipos de medicamentos que se pueden usar para evitar el dolor de cabeza. El proveedor de servicios de salud de su hijo puede ayudarlo a encontrar el medicamento adecuado y la dosis adecuada para la edad y peso de su hijo.

¿Son importantes los cambios en el estilo de vida?

El proveedor de servicios de salud le preguntará acerca del estilo de vida de su hijo. Estas incluirían la dieta, la ingestión de líquidos, sueño, ejercicios, estrés y métodos para lidiar con problemas. Algunos cambios en el estilo de vida pueden ser útiles para tratar los dolores de cabeza. Para tener un estilo de vida saludable, su hijo debe:

- Dormir lo suficiente durante la noche; esto significa dormir al menos 9 a 10 horas.
- Comer saludable, comidas regulares y botanas, especialmente el desayuno.
- Evitar la cafeína;
- Beber bastante líquido, use la grafica a continuación.

Grafica de ingestión de líquidos

Peso en Libras	Líquidos por día	Peso en Libras	Líquidos por día
10 Libras	16 onzas (2 tazas)	80 Libras	61 onzas (7 ½ tazas)
20 Libras	30 onzas (3-3/4 tazas)	100 Libras	67 onzas (8 ¼ tazas)
30 Libras	40 onzas (5 tazas)	120 Libras	73 onzas (9 tazas)
40 Libras	48 onzas (6 tazas)	140 Libras	79 onzas (10 tazas)
50 Libras	52 onzas (6 ½ tazas)	150 Libras	82 onzas (10 ¼ tazas)
60 Libras	55 onzas (7 tazas)		

**a menos que su hijo tenga una restricción de líquidos

- hacer suficiente ejercicios, 3 a 5 días a la semana durante 30 a 45 minutos por sesión.
- controlar el estrés y obtener ayuda para lidiar con él si fuera necesario.

¿Cuáles son otras maneras de tratar los dolores de cabeza?

Al comienzo de un dolor de cabeza su hijo puede:

- Ir a un lugar tranquilo.
- Escuchar música suave.
- Encontrar una actividad tranquila para intentar olvidar el dolor.
- Recostarse en una habitación oscura y cerrar los ojos.
- Dormir.
- Colocar una toallita fría o una bolsa de hielo donde le duele.

El proveedor de servicios de salud de su hijo también puede conversar con usted sobre la terapia conductual o de bio-retroalimentación. Si le preocupa la depresión o ansiedad, puede ser de utilidad el tratamiento de un proveedor de salud mental.



¿Dónde más puedo obtener información?

National Headache Foundation

(800) 643-5552

www.headaches.org

American Council for Headache Education (ACHE)

(800) 255-2343

www.achenet.org

National Institutes of Health

**National Institute of Neurological
Disorders and Stroke**

www.ninds.nih.gov/disorders/headache/headache.htm

Healthfinder

www.healthfinder

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier consulta o inquietud o si:

- los medicamentos no hacen efecto;
- los dolores de cabeza empeoran;
- existen nuevos síntomas;
- su hijo tiene necesidades especiales de salud que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud para el diagnóstico, el tratamiento y el control o seguimiento