SEUP
SOCIEDAD ESPAÑOLA DE URGENCIAS DE PEDIATRÍA

CEFALEA

INFORMACIÓN PARA PADRES

¿QUÉ ES LA CEFALEA?

La cefalea es la sensación de malestar o dolor que afecta a la cabeza. Es muy frecuente en la infancia y adolescencia.

En la mayoría de las ocasiones, el dolor de cabeza se asocia a infecciones como otitis, faringitis, sinusitis, gripe, catarro, gastroenteritis…

También puede deberse a: falta de sueño, cansancio, estrés, consumo de bebidas con cafeína, o cambios sociales (familiares, escolares, amigos). En un pequeño grupo de pacientes, los episodios de dolor de cabeza pueden repetirse y cronificarse.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

- El dolor afecta a la cabeza (por ejemplo detrás de los ojos, en la frente, en toda la cabeza…)
- Puede ser continuo o intermitente
- El dolor puede ser opresivo (como si tuviera un peso encima) o punzante/pulsátil (como si le pincharan con una aguja).
- Puede acompañarse de otros síntomas como náuseas, vómitos, somnolencia, cansancio, dolor abdominal, coloración pálida, molestias con el ruido o la luz…
- En general, el niño o niña puede dormir y realizar sus actividades habituales.

¿QUÉ PODEMOS HACER EN CASA CUANDO TIENE CEFALEA?

- Mantener un ambiente tranquilo, sin ruidos y con poca luz.
- Si el dolor es intenso, puede ser necesario que el paciente duerma para que se alivie (muy habitual en las migrañas).
- Evitar el uso de pantallas (televisión, videojuegos, móviles, tablets…)
- Favorecer ingesta de agua abundante y evitar el ayuno, ya que pueden relacionarse con la aparición del dolor.
- Utilizar el analgésico recomendado por su pediatra, evitando esperar para su administración. Esto es especialmente importante en los pacientes con migrañas, ya que el retraso en la administración del analgésico ralentiza la respuesta posterior del dolor.
- Realizar un calendario de cefaleas si los episodios son frecuentes y consultar con su pediatra habitual.

¿DEBEMOS OFRECERLE ALGUNA ALIMENTACIÓN ESPECIAL?

No es necesario ofrecer una dieta especial, aunque sí es recomendable garantizar una ingesta hídrica abundante.

¿CUÁL ES LA EVOLUCIÓN ESPERABLE?

- En la mayoría de las ocasiones, los episodios de dolor de cabeza son limitados en el tiempo (se mantienen durante minutos u horas).
- En general, suele mejorar tras la administración de analgésicos habituales (paracetamol/ibuprofeno) y con el descanso.
- Las cefaleas en los niños y niñas son en su mayoría benignas y solamente en algunos casos precisan estudio con pruebas complementarias o tratamientos especiales.

¿CUÁNDO PUEDE VOLVER A LA GUARDERÍA/ ESCUELA? ¿CUÁNDO PUEDE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA?

Se recomienda que los pacientes mantengan su actividad diaria habitual si los síntomas se lo permiten. Podrán volver al centro escolar cuando se encuentren bien y puedan manejar el dolor con la analgesia habitual.

¿QUÉ SÍNTOMAS DEBEMOS VIGILAR EN CASA QUE NOS PUEDEN INDICAR QUE ESTÁ PEOR?

- Vómitos persistentes o muy abundantes.
- Alteración del comportamiento, dificultad para mover alguna extremidad o movimientos anormales del cuerpo, inestabilidad al caminar…
- Somnolencia, imposibilidad para despertarle.
- Si el dolor le despierta por la noche.
- Si dificulta sus actividades diarias de forma habitual (acudir al colegio, realizar actividades extraescolares…).
- Si el niño o niña es muy pequeño (menor de 5 años) y presenta cefalea persistente, ya que en este tipo de pacientes no suele ser habitual este síntoma.

¿CUÁNDO DEBEMOS CONSULTAR EN UN SERVICIO DE URGENCIAS?

- Si el paciente presenta fiebre alta, se queja de dolor de cabeza intenso y vomita varias veces.
- Si duerme mucho más de lo habitual o es difícil despertarle.
- Si tiene otros síntomas neurológicos: ve mal, no mueve bien los brazos o las piernas, camina o habla con dificultad.
- Si la cefalea es muy intensa y no responde al tratamiento habitual o va aumentando de intensidad.
- Si el dolor le despierta por la noche.
- Si aparece tras un traumatismo craneal un dolor que no calma con paracetamol o es intenso.
- Si su hijo padece hemofilia o algún trastorno de la coagulación y ha sufrido un golpe en la cabeza, es aconsejable consultar aunque el traumatismo haya sido leve.

¿CÓMO LO PODEMOS PREVENIR?

- Se recomienda evitar o disminuir en la medida de lo posible aquellos factores que se identifiquen como desencadenantes.
- Asegurar hidratación adecuada (beber agua de forma frecuente).
- Mantener un ambiente tranquilo y relajado.
- Reducir el uso de pantallas al mínimo posible, evitando utilizarlas las 2 horas previas al momento de irse a dormir.
- Garantizar descanso adecuado (al menos 8 horas de sueño al día)
- Llevar un estilo de vida saludable con ingesta de fruta y verdura abundante.

RECUERDA

EN GENERAL, LOS EPISODIOS DE DOLOR DE CABEZA SON LIMITADOS EN EL TIEMPO

ADMINISTRAR ANALGÉSICOS (IBUPROFENO, PARACETAMOL), ESTAR EN UN ESPACIO TRANQUILO Y EVITAR EL USO DE PANTALLAS, AYUDA A MEJORAR EL DOLOR DE CABEZA

¡ESPERAMOS QUE HAYA SIDO ÚTIL!

PARA AMPLIAR INFORMACIÓN, PUEDES CONSULTAR LOS SIGUIENTES QR

DOLOR CABEZA

CEFALEA TENSIONAL

MIGRAÑA

SEUP
SOCIEDAD ESPAÑOLA DE URGENCIAS DE PEDIATRÍA