Hablemos

ACERCA DE...

Dolores de cabeza crónicos diarios

Casi todas las personas experimentan dolores de cabeza. Los dolores de cabeza son comunes en los niños, y tienen muchas causas y grados de intensidad. Cuando los dolores de cabeza son constantes (por ejemplo, su hijo se despierta con un dolor de cabeza y le dura todo el día), son **dolores de cabeza crónicos diarios**. Éstos ocurren diariamente, con frecuencia por meses o años. Pueden ser un problema preocupante e incapacitante para los niños y sus familias. Con frecuencia, el dolor se describe como presión constante alrededor de los lados de la cabeza, agobiante, sordo e incómodo.

¿Qué causa un dolor de cabeza?

El cerebro no es capaz de "sentir" el dolor. El cerebro no posee terminaciones nerviosas (sensores del dolor) como las de los dedos de las manos o pies. Sin embargo, existen sensores del dolor en los vasos sanguíneos dentro y alrededor del cerebro, y en el tejido que lo recubre. Las personas experimentan dolores de cabeza si estos sensores se irritan. Las contracciones dolorosas y continuas de los músculos del cuero cabelludo también pueden causar dolores de cabeza.

¿Qué causa dolores de cabeza crónicos diarios?

Con frecuencia, los dolores de cabeza crónicos diarios aparecen a partir de un evento que altera significativamente la rutina diaria del niño. Esto puede tratarse de una enfermedad, lesión o estrés familiar intenso. Los adolescentes que son perfeccionistas o que tienen padres con altas expectativas quizá tengan mayor propensión al desarrollo de dolores de cabeza crónicos diarios. La depresión puede ser la causa o el resultado de dolores de cabeza crónicos diarios. Los padres deben mantenerse atentos a las señales de depresión en los niños. Algunas de estas señales incluyen malos hábitos de sueño, pérdida o aumento de peso excesivos, enojo, disminución del rendimiento escolar o apartarse de los amigos y familiares. Si ellos entienden los eventos que causan dolores de cabeza, entonces los padres, maestros y amigos pueden apoyar a los niños cuando estos eventos ocurren.

Con frecuencia, los dolores de cabeza crónicos diarios son el resultado de un "círculo vicioso" en el que se combinan muchas cosas y causan los dolores. Primero ocurre un factor desencadenante que inicia el proceso de los dolores de cabeza. Los dolores de cabeza provocan estrés y tensión, los cuales pueden ocasionar rigidez muscular dolorosa del cuello y cuero cabelludo. Esto empeora el dolor e interrumpe el sueño del niño. Sin el descanso adecuado, el problema empeora. Por lo tanto, la mayoría de los niños con dolores de cabeza crónicos diarios no se sienten bien, no se mantienen activos, no se pueden concentrar, y la escuela se vuelve estresante y todo un desafío. Todo lo anterior alimenta al círculo vicioso.

¿Cómo diagnosticará el médico los dolores de cabeza de mi hijo?

Un neurólogo pediátrico evaluará a su hijo. Esto incluye su historial médico y un examen físico. También podrían ordenar pruebas para encontrar lo que podría estar causando los dolores de cabeza. Éstas pueden incluir análisis de sangre u orina, una tomografía computarizada (CT scan, por sus siglas en inglés) o una resonancia magnética (MRI, por sus siglas en inglés) del cerebro. Normalmente, los niños no tienen una condición médica grave.

¿Cómo va a tratar el médico los dolores de cabeza de mi hijo?

El tratamiento intentará romper el ciclo de dolores de cabeza crónicos diarios. El primer paso es hacer algunos cambios saludables en el estilo de vida. Sin estas medidas básicas de salud, otros tratamientos

podrían no funcionar. Su hijo debe:

- Beber muchos líquidos y llevar una dieta balanceada con comidas saludables tres veces al día.
- Participar en actividades físicas agradables durante al menos 30 minutos al día. Algunos ejemplos son caminar, ir de excursión, practicar deportes o nadar.
- Dormir la cantidad de horas adecuadas (mínimo 8 horas). Esto es importante, ya que la falta de sueño con frecuencia desencadena dolores de cabeza.

El siguiente paso es reconocer y evitar los factores desencadenantes que causan los dolores de cabeza de su hijo. En ocasiones, los factores no son evidentes y no se pueden identificar. Para ayudar a averiguar qué desencadena los dolores de cabeza de su hijo, los médicos con frecuencia le piden a los padres, adolescentes y niños mayores que lleven un diario de los dolores de cabeza. Esto mostrará el momento en que ocurren los dolores de cabeza, su duración y posible causa.

Los planes de tratamiento suelen comenzar con medicamentos de "rescate" (de interrupción). Estos medicamentos funcionan mejor cuando se toman tan pronto como sea posible después de que comience el dolor de cabeza. Cuanto más dura un dolor de cabeza, más difícil es controlarlo. Pídale al pediatra una carta para la escuela, de manera que su hijo pueda tomar medicamentos de rescate tan pronto como aparezca el dolor de cabeza.

Un medicamento diario para evitar los dolores de cabeza podría ser útil. El pediatra evaluará con qué frecuencia ocurren los dolores de cabeza. El médico hablará con usted sobre los posibles beneficios y efectos secundarios del medicamento.

Los tratamientos complementarios o sin medicamentos suelen ayudar a tratar o disminuir los dolores de cabeza. Éstos incluyen técnicas de relajación, masajes, fisioterapia, biorretroalimentación, autohipnosis y terapia por imágenes.

Un psicólogo o psiquiatra puede ayudar a identificar si su hijo sufre de depresión, de alguna discapacidad del aprendizaje o de estrés diario que pudiera estar ocasionando los dolores de cabeza. Los dolores de cabeza crónicos diarios también pueden ocasionar estrés o ansiedad. Anime a su hijo a asistir a la escuela siempre que sea posible. Asistir a la escuela es una parte importante del tratamiento exitoso de los dolores de cabeza.

Los dolores de cabeza rara vez son una señal de alguna afección grave; sin embargo, debe buscar atención médica si los dolores de cabeza:

- Son particularmente dolorosos y diferentes de los otros dolores de cabeza
- No desaparecen
- Son consecuencia de una lesión, como golpearse la cabeza

También debe llevar a su hijo al médico si tiene alguno de los siguientes síntomas con los dolores de cabeza:

- Cambios en la visión, como visión borrosa o manchas
- Sensación de hormigueo
- Debilidad, mareos o dificultad para caminar
- Dolor o rigidez del cuello
- Fiebre

El tratamiento puede ser un reto. Usted y sus médicos deben trabajar juntos para encontrar el mejor enfoque. Las familias pueden rendirse demasiado rápido cuando los tratamientos no funcionan de inmediato. Con frecuencia, usted necesita darle al tratamiento la oportunidad de funcionar. Es importante ser paciente y no rendirse con los tratamientos que podrían ayudar al paso del tiempo. La mayoría de los niños se recuperarán de los dolores de cabeza con las medidas de salud adecuadas, un plan de tratamiento consistente y el trabajo en conjunto del médico, el niño y la familia.

Intermountain Primary Children's Medical Center
The Child First and Always®

© 2012 Intermountain Healthcare, Primary Children's Medical Center. Toda la información contenida en la series ***Hablemos acerca de . . .*** tiene solamente un propósito educativo. Esta información educacional no sustituye el consejo de un médico ni el cuidado que un médico u otro proveedor de cuidados de la salud pueden brindar. Si usted tiene preguntas acerca de la salud de su niño, comuníquese con su proveedor de cuidados de la salud.

Pediatric Education Services, 801.662.3500 | Translation 06/12, LTA521442430 | Headaches, chronic daily (06/12)