

Hablemos Acerca De...

Dolores de cabeza, migrañas

¿Qué son las migrañas?

Casi todas las personas tienen dolores de cabeza, incluidos los niños. La mayoría de los dolores de cabeza son un sordo alrededor de la parte frontal o los lados de la cabeza. Las **migrañas** son diferentes. Las migrañas en los niños son dolores de cabeza que por lo general duran varias horas, producen náusea, vomito y pérdida de apetito, y solo se alivian con descanso y durmiendo.

A menudo, las luces brillantes o sonidos muy fuertes hacen que empeoren. Una migraña puede ser un dolor como golpes o que palpita. Puede ser constante y el movimiento puede hacer que empeore. Los niños con migrañas pueden tener problemas temporales con la vista, el habla, la sensación o movimientos del cuerpo. Las migrañas pueden causar discapacidad, y los niños que las tienen muy a menudo necesitan quedarse en casa y no ir a la escuela, no hacer deportes u otras actividades hasta que se sientan mejor.

¿Qué ocasiona las migrañas?

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. La mayoría de los médicos creen que las migrañas ocurren cuando los vasos sanguíneos envían señales de dolor a varias áreas del cerebro.

Ciertos desencadenantes pueden provocar un ataque de migraña. Algunos comunes son:

- Estrés
- Dormir demasiado o muy poco
- Falta o retraso de las comidas
- Menstruación
- Ciertos alimentos como el queso, el chocolate, el MSG, la caféina, el aspartame, las nueces, la pizza y las carnes procesadas
- Cambios climáticos
- Viajes



Todas las migrañas comienzan de manera diferente.

Algunos niños simplemente dicen que no se sienten bien. La luz, los olores, los sonidos o las actividades físicas pueden provocar malestar y hacerlos sentir peor. Pueden tener náuseas y vómito, además de que algunos pueden presentar debilidad muscular, falta de equilibrio, torpeza o dificultad para hablar. Algunos niños presentan un “aura” unos 10 a 30 minutos antes de que comience el episodio de migraña. El “aura” es una señal de advertencia que indica que la migraña está por comenzar. Visión borrosa o ver manchas, círculos de colores, líneas irregulares o luces brillantes son las auras más comunes. Algunos niños dicen que huelen algo raro.

¿Cómo va a diagnosticar el médico las migrañas de mi niño?

Un neurólogo pediatra evaluará a su niño. Esto incluye una evaluación del historial y física. Si la evaluación de su niño es normal y las migrañas “vienen de familia”, no se harán evaluaciones adicionales. Si los dolores son inusuales en ciertos lugares o la evaluación de su niño no salió normal, se harán exámenes de sangre u orina y se podrá necesitar imágenes del cerebro (usualmente una resonancia magnética [MRI, por sus siglas en inglés]).

¿Cómo va a tratar el médico las migrañas de mi niño?

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 niño debe:

- **Beber muchos líquidos y llevar una dieta balanceada con comidas saludables 3 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 lo suficiente** (un mínimo de ocho horas). Esto es importante, ya que la falta de sueño con frecuencia desencadena las migrañas.
- **Evitar pasar más de 2 horas por día ante una pantalla con fines no educativos** (películas, juegos de video, mensajes de texto, etc.).

El siguiente paso es reconocer y evitar los factores desencadenantes que causan las migrañas de su niño. En ocasiones, los factores no son evidentes y no se pueden identificar. Para ayudar a averiguar qué desencadena las migrañas de su niño, los médicos con frecuencia les piden a los padres, adolescentes y niños mayores que lleven un diario de las migrañas. Esto registrará el momento en que ocurren las migrañas, su duración y los posibles factores desencadenantes.

Las migrañas ocasionales ocurren menos de 4 veces al mes, duran menos de 24 horas y no interfieren con la asistencia a la escuela ni con otras actividades. Estas migrañas pueden tratarse con medicamentos. Los 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 médico de atención primaria de su niño una carta para la escuela, de manera que su niño pueda tomar medicamentos de rescate tan pronto como aparezca la migraña.

Es importante recordar que tratamientos diferentes funcionan para personas diferentes. Puede recurrir a tratamientos complementarios no medicamentosos con la medicina; estos pueden ayudar a tratar o reducir al mínimo las migrañas. Éstos incluyen técnicas de relajación, masajes, fisioterapia, biorretroalimentación, autohipnosis y terapia por imágenes.

La mayoría de las migrañas pueden controlarse en casa. Si una migraña no se atenúa con los medicamentos de rescate, el objetivo será lograr que su niño duerma. Su niño debe acostarse en una habitación oscura y tranquila.

Su niño debe ir al médico si:

- Su niño tiene dolores de cabeza que le despiertan de un sueño profundo.
- Su niño presenta problemas de visión, personalidad, coordinación o rendimiento escolar.
- Su niño tiene un dolor de cabeza repentino que es el peor de todos.
- Su niño tiene un dolor de cabeza repentino que es el peor de todos.

Los planes de rescate generalmente comienzan con medicamentos de venta libre. “Medicamentos de venta libre” significa que se pueden obtener sin receta médica. El neurólogo pediátrico les ayudará a usted y al médico de atención primaria de su niño a crear un plan. Usted puede usar este plan para tratar migrañas que no respondan a los tratamientos comunes. Esto le ayudará para que usted no tenga que llamar al médico ni llevar a su niño a la sala de urgencias.