

Hablemos Acerca De...

Los dolores de cabeza crónicos diarios

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) y esto continúa por más de tres meses, se consideran dolores de cabeza crónicos diarios. Estos ocurren diariamente, con frecuencia por meses o años. Pueden ser un problema preocupante e incapacitante para los niños y sus familias.

¿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 (tal como una conmoción cerebral) o estrés familiar intenso. El uso diario de medicamentos, como ibuprofeno, acetaminofeno y otros, puede conducir a un tipo de dolor de cabeza crónico conocido como cefalea por uso excesivo de medicamentos. Los adolescentes que son perfeccionistas o que tienen padres con altas expectativas quizá tengan mayor propensión al desarrollo de dolores de cabeza crónicos diarios; asimismo, 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 de sus hijos, si estos están experimentando dolores de cabeza crónicos. 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 su hijo puede identificar los acontecimientos que causan sus dolores de cabeza, los

padres, maestros y amigos pueden ayudar a los niños cuando se produzcan estos acontecimientos.

Los dolores de cabeza crónicos diarios son el resultado de un “círculo vicioso” en el que se combinan muchos factores que causan los dolores. En primer lugar, un detonante inicia el proceso de dolor de cabeza; posteriormente, el dolor de cabeza provoca estrés y tensión, los cuales pueden ocasionar rigidez muscular dolorosa del cuello y cuero cabelludo; esto cual 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 pediatra evaluará a su hijo; esta evaluación incluye un historial exhaustivo y un examen físico completo. El neurólogo también puede solicitar que se lleven a cabo pruebas para buscar una posible causa de los dolores de cabeza. Estas pueden contemplar 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. Por lo general, los niños no tienen un padecimiento médico grave.

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

El objetivo del tratamiento consiste en interrumpir 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 treinta minutos al día. Algunos ejemplos

son caminar, ir de excursión, practicar deportes o nadar.

- Dormir la cantidad de horas adecuadas (mínimo ocho horas). Esto es importante, ya que la falta de sueño con frecuencia desencadena o hace que persistan los dolores de cabeza.
- Evitar la toma diaria de medicamentos, como el ibuprofeno, el acetaminofeno u otros medicamentos para el dolor y el uso excesivo de cafeína.
- Evitar pasar más de dos 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 los dolores de cabeza de su hijo. En ocasiones, los factores no son evidentes y no se pueden identificar. Para ayudar a determinar qué desencadena los dolores de cabeza de su hijo, los médicos con frecuencia les piden a los padres, adolescentes y niños mayores que lleven un registro diario de los dolores de cabeza; esto ayuda a identificar el momento en que ocurren los dolores de cabeza, su duración y su 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. Estos 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 contribuyendo a la aparición de 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. Esta es una parte esencial de un plan exitoso para el tratamiento del dolor de cabeza. Las cefaleas rara vez son una señal de alguna afección grave; sin embargo, debe buscar atención médica si dichos dolores de cabeza:

- Son particularmente dolorosos y diferentes a los otros dolores de cabeza.
- No desaparecen.
- Aparecen luego de una lesión, como una conmoción cerebral.

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 doble o pérdida de ésta
- Debilidad, mareos o dificultad para caminar
- Rigidez en el cuello
- Fiebre

El tratamiento de los dolores de cabeza crónicos diarios 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; la mayoría de las veces se necesita darle tiempo al tratamiento para que funcione. Es importante ser paciente y no rendirse con los tratamientos que podrían ayudar al paso del tiempo. Los tratamientos no farmacológicos, como la terapia cognitivo-conductual con un psicólogo, pueden resultar muy beneficiosos. Con buenas medidas de salud, un plan de tratamiento adecuado y la colaboración entre el niño, la familia y los proveedores de salud, los dolores de cabeza mejoran con el tiempo o desaparecen en la mayoría de los niños y adolescentes.