

Hablemos Acerca De...

Dolores de cabeza, migrañas

Casi todas las personas experimentan dolores de cabeza, incluso los niños. Los dolores de cabeza son comunes en los niños, y tienen muchas causas y grados de intensidad. La mayoría de los dolores de cabeza causan un dolor sordo alrededor de la parte frontal, superior o en los lados de la cabeza. Las migrañas son diferentes. Las migrañas en los niños son dolores de cabeza ocasionales que suelen durar varias horas, producen náuseas, vómito o pérdida del apetito, y que se alivian con reposo o sueño. Las luces brillantes y los sonidos fuertes suelen empeorarlas con frecuencia. Una migraña puede ser palpitante o punzante, puede ser constante, y el movimiento puede empeorarla. Los niños con migrañas pueden tener problemas temporales con la visión, el habla, la sensibilidad o el movimiento del cuerpo. Las migrañas pueden ser incapacitantes, además de que los niños que las padecen con frecuencia necesitan quedarse en casa y no asistir a la escuela, o dejar de practicar deportes u otras actividades hasta sentirse 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.

Varias cosas diferentes (llamadas “disparadores”) pueden provocar un ataque de migraña. Algunos factores desencadenantes comunes son:

- Estrés
- Falta o retraso de las comidas
- Menstruación
- Ciertos alimentos como el queso, el chocolate, el glutamato monosódico (MSG, por sus siglas en

inglés), la cafeína, el aspartame, los frutos secos, la pizza y las carnes procesadas

- Falta o exceso de sueño
- Cambios climáticos
- Viajes

Cada migraña comienza de manera diferente. Algunos niños simplemente dicen que no se sienten bien. La luz, los olores, los sonidos o las actividades físicas pueden provocarles 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 diagnosticará el médico las migrañas de mi hijo?

Un neurólogo pediátrico evaluará a su hijo. Esto incluye su historial médico y un examen físico. Si el examen de su hijo es normal y en su familia hay historial de migrañas, por lo general no se necesitan pruebas adicionales. Si los dolores de cabeza se presentan en lugares inusuales o el examen de su niño resulta anormal, se podrían necesitar exámenes de sangre u orina y una resonancia magnética (MRI) del cerebro.

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

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 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 hijo. En ocasiones, los factores no son evidentes y no se pueden identificar. Para ayudar a averiguar qué desencadena las migrañas de su hijo, 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 hijo una carta para la escuela, de manera que su hijo pueda tomar medicamentos de rescate tan pronto como aparezca la migraña.

Un medicamento diario para evitar las migrañas podría ser útil. Esto es cierto si las migrañas ocurren una vez por semana o más, duran varios días,

interfieren con la asistencia o el rendimiento escolar, o causan problemas neurológicos. El médico de su hijo evaluará con qué frecuencia ocurren los dolores de cabeza. El médico hablará con usted sobre los posibles beneficios y efectos secundarios del medicamento.

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 hijo duerma. Su hijo debe acostarse en una habitación oscura y tranquila.

Su hijo debe ir al médico en los siguientes casos:

- Su hijo tiene dolores de cabeza que le despiertan de un sueño profundo.
- Presenta problemas de visión, personalidad, coordinación o rendimiento escolar.
- Su hijo tiene un dolor de cabeza repentino que es el peor de todos.
- Está deprimido o angustiado.

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 hijo 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 hijo a la sala de urgencias.