

## DOLOR DE CABEZA EN NIÑOS

### SIGNOS DE ALARMA

El dolor de cabeza parece cosa de mayores y, sin embargo, es relativamente frecuente que a los niños les duela la cabeza.

*“Más del 75% de los niños habrán tenido algún episodio de dolor de cabeza antes de llegar a la adolescencia.”*



Aunque es mucho más frecuente a partir de los 11 años de edad, también encontramos niños pequeños que presentan este problema. El dolor de cabeza o cefalea, supone una de cada cinco consultas al pediatra.



### ¿CUÁLES SON LAS CAUSAS?

Las causas que producen el dolor de cabeza son múltiples y variadas. En niños, lo más frecuente es que se deba a **infecciones febriles**, cediendo en el momento que desaparezca la infección. Otras cefaleas frecuentes en la infancia son la **cefalea tensional** y la **migraña**. En una pequeña proporción la cefalea puede ser causada por **problemas de visión**.

#### 1. CEFALEA TENSIONAL EN NIÑOS

Los niños con cefalea tensional suelen quejarse de dolor en la **frente** o por **toda la cabeza**; el dolor suele ser **continuo** y “les aprieta” **como un casco**.

Típicamente aparece por la tarde-noche, **al final del día** y suele ser más frecuente en periodos de **estrés**, como exámenes.

Es un dolor de intensidad **leve o moderada**, que no suele impedir continuar con actividades de la vida cotidiana. El dolor de cabeza suele ceder con el reposo.



## 2. MIGRAÑA

La migraña también puede aparecer en los niños y, de hecho, hasta uno de cada cinco niños con migraña tiene su primer episodio antes de los cinco años.

El dolor de la migraña es **más intenso** y habitualmente **impide la actividad diaria habitual**.

Suele ser un dolor pulsátil y suele afectar **sólo a un lado** de la cabeza. El dolor **empeora con la luz y los ruidos** y puede asociar además otros síntomas, como **náuseas y vómitos**.



### ¿QUÉ PUEDO HACER EN CASA?

Si el niño se queja de dolor de cabeza intenso, conviene que descanse, buscar un sitio tranquilo, con poca intensidad de luz y sin ruidos. En el caso que el dolor no ceda, administrarle un **analgésico** a su dosis habitual.

### SIGNOS DE ALARMA

La mayoría de los dolores de cabeza no son graves, pero necesitarían atención médica en el caso de que:

- Le despierte el dolor durante el sueño.
- Empeoren o se vuelvan más frecuentes.
- Sigam a una lesión, como un golpe en la cabeza.
- Presenten vómitos persistentes o cambios visuales.
- Están acompañados de fiebre o rigidez en el cuello.



Cuidamos de lo que más te importa, **su salud**.

Departamento de Enfermería Escolar

RedVital Salud

