

¿QUÉ ES?

La cefalea es la sensación de malestar o dolor que afecta a la cabeza. Es muy frecuente en la infancia y adolescencia. En la mayoría de las ocasiones, el dolor de cabeza se asocia a infecciones como otitis, faringitis, sinusitis, gripe, catarro, gastroenteritis... También puede deberse a: falta de sueño, cansancio, estrés, consumo de bebidas con cafeína, o cambios sociales (familiares, escolares, amigos). En un pequeño grupo de pacientes, los episodios de dolor de cabeza pueden repetirse y cronificarse.

El dolor afecta a la cabeza (detrás de los ojos, en la frente, en toda la cabeza...), puede ser continuo o intermitente, opresivo (como si tuviera un peso encima) o punzante/pulsátil (como si le pincharan con una aguja). Puede acompañarse de otros síntomas como náuseas, vómitos, somnolencia, cansancio, dolor abdominal, coloración pálida, molestias con el ruido o la luz...

¿QUÉ PODEMOS HACER EN CASA?

- Mantener un ambiente tranquilo, sin ruidos y con poca luz.
- Si el dolor es intenso, puede ser necesario que el paciente duerma para que se alivie (muy habitual en las migrañas).
- Evitar el uso de pantallas (televisión, videojuegos, móviles, tablets...)
- Favorecer ingesta de agua abundante y evitar el ayuno, ya que pueden relacionarse con la aparición del dolor.
- Utilizar el analgésico recomendado por su pediatra, evitando esperar para su administración. Esto es especialmente importante en los pacientes con migrañas, ya que el retraso en la administración del analgésico ralentiza la respuesta posterior del dolor.
- Realizar un calendario de cefaleas si los episodios son frecuentes y consultar con su pediatra habitual.

¿CUÁNDO ACUDIR A URGENCIAS?

- Si el niño/a presenta fiebre alta, se queja de dolor de cabeza intenso y vomita varias veces.

- Si duerme mucho más de lo habitual o es difícil despertarlo.
- Si tiene otros síntomas neurológicos: ve mal, no mueve bien los brazos o las piernas, camina o habla con dificultad.
- Si la cefalea es muy intensa y no responde al tratamiento habitual o va aumentando de intensidad.
- Si el dolor le despierta por la noche.
- Si aparece tras un traumatismo craneal un dolor que no calma con paracetamol o es intenso.
- Si su hijo padece hemofilia o algún trastorno de la coagulación y ha sufrido un golpe en la cabeza, es aconsejable consultar aunque el traumatismo haya sido leve.