

# **Si su hijo tiene cefaleas tensionales**

No es raro que a los niños les dé un tipo de dolor de cabeza llamado dolor de cabeza por tensión. Estos dolores de cabeza pueden ser molestos. Pero rara vez son señal de que existe una afección grave. El tratamiento puede ayudar a su hijo a sentirse mejor. Además, se pueden hacer varias cosas para ayudar a prevenir las cefaleas tensionales.

## **Tipos de dolor de cabeza**

Los dos tipos más frecuentes de dolor de cabeza son las cefaleas tensionales y las migrañas. El proveedor de atención médica de su hijo le ha dicho que los dolores de cabeza que afectan al niño son cefaleas tensionales. En las cefaleas tensionales, el dolor puede provenir de muchas partes de la cabeza. Pueden ser los músculos, las articulaciones, los ojos, los vasos sanguíneos o los nervios. En algunos casos, su hijo podría sentir un dolor que se origina en otra parte del cuerpo. Por ejemplo, la tensión muscular en los hombros o el cuello puede ocasionar dolor de cabeza.

## **¿Cuáles son las causas de las cefaleas tensionales?**

Las cefaleas tensionales se pueden deber a muchas causas. En los niños, las causas más frecuentes son las siguientes:

- Tensión (física o emocional)
- Hambre
- Problemas con la vista
- Fatiga ocular causada por leer, jugar videos o usar la computadora
- Exposición a olores muy fuertes, tales como el perfume o el tabaco
- Cansancio
- Infección de los senos paranasales o alergias
- Exceso de calor
- Pérdida de líquido (deshidratación)

## **¿Cuáles son los síntomas de las cefaleas tensionales?**

En cada niño es diferente. Además, los dolores de cabeza podrían afectar a su hijo de manera diferente cada vez. Es posible que su hijo tenga algunos de los síntomas siguientes o todos ellos:

- Dolor concentrado en la parte frontal de la cabeza
- Dolor de cuello que acompaña al dolor de cabeza
- Dolor detrás de los dos ojos o en ambas sienes

## **¿Cómo se diagnostican las cefaleas tensionales?**

El proveedor de atención médica comenzará por descartar las migrañas y los dolores de cabeza provocados por otras causas. También examinará al niño y le hará preguntas.

- Es probable que le pregunten las horas del día a las que su hijo suele tener los dolores de cabeza. Quizás le hagan también preguntas sobre otros problemas de salud, tales como sinusitis frecuentes.
- A usted y a su hijo se les pedirá que lleven un "diario de los dolores de cabeza" por un breve período. Aquí tendrán que anotar la hora del día a la que a su hijo le dan los dolores de cabeza, el lugar donde siente el dolor, la frecuencia con que le ocurren las cefaleas y la intensidad de los dolores. También podrían pedirles que anoten las cosas que mejoran o empeoran el dolor de cabeza. El diario puede ayudar al proveedor a obtener más información sobre los dolores de cabeza y a encontrar el mejor tratamiento.

## ¿Cuál es el tratamiento para las cefaleas tensionales?

Trate a su hijo en cuanto se le manifieste la primera señal del dolor de cabeza. Dele una dosis de paracetamol o un antinflamatorio no esteroide (AINE) de venta libre, como el ibuprofeno. Hágalo lo antes posible. No se pase de la dosis y la frecuencia máximas para su hijo. Quizás su hijo desee acostarse y descansar hasta que se le alivie el dolor de cabeza. Una compresa fría sobre la cara y los ojos también puede ayudar.



## ¿Cómo se previenen las cefaleas tensionales?

Para prevenirlas, es preciso que el niño evite sus desencadenantes específicos. Los desencadenantes son factores o acontecimientos que producen dolor de cabeza. Algunos de los desencadenantes más comunes de la cefalea tensional son el hambre, la fatiga ocular, los olores fuertes y el cansancio. Usted y su hijo deben averiguar los factores que le desencadenan dolores de cabeza al niño y hacer lo posible por evitarlos. Asegúrese de que su hijo esté comiendo bien, durmiendo lo suficiente, haciendo actividad física a diario y limitando el tiempo que pasa usando la computadora y viendo televisión.

## ¿Cuándo debo llamar al proveedor de atención médica?

Llame al proveedor de atención médica de su hijo inmediatamente si presenta cualquiera de los siguientes síntomas:

- Fiebre y rigidez en el cuello (consulte "La fiebre y los niños", a continuación)
- El dolor de cabeza no responde a los medicamentos de venta libre, como paracetamol o ibuprofeno
- El dolor de cabeza parece ser diferente o mucho peor que los anteriores
- El dolor de cabeza se presenta al despertarse por las mañanas o a la madrugada
- El dolor de cabeza produce vómitos (en especial al despertarse)
- El dolor de cabeza provoca mareos, torpeza, problemas para hablar u otros cambios
- El dolor de cabeza produce visión borrosa o doble

## La fiebre y los niños

Use un termómetro digital para tomar la temperatura de su hijo. No use un termómetro de mercurio. Hay termómetros digitales de distintos tipos y para usos diferentes. Por ejemplo:

- **En el recto (rectal).** En los niños de menos de 3 años, la temperatura rectal es la más precisa.
- **En la frente (lóbulo temporal).** Sirve para niños de 3 meses en adelante. Si un niño de menos de 3 meses tiene signos de estar enfermo, este tipo de termómetro se puede usar para una primera medición. Es posible que el proveedor quiera confirmar la fiebre tomando la temperatura rectal.
- **En el oído (timpánica).** La temperatura en el oído es precisa a partir de los 6 meses de edad, no antes.
- **En la axila (axilar).** Este es el método menos confiable, pero se puede usar para una primera medición a fin de revisar a un niño de cualquier edad que tiene signos de estar enfermo. Es posible que el proveedor quiera confirmar la fiebre tomando la temperatura rectal.
- **En la boca (oral).** No use el termómetro en la boca de su hijo hasta que tenga al menos 4 años.

Use el termómetro rectal con cuidado. Siga las instrucciones del fabricante del producto para usarlo de forma adecuada. Colóquelo con cuidado. Etiquételo y asegúrese de no usarlo en la boca. Podría transmitir gérmenes de las heces. Si no se siente cómodo usando un termómetro rectal, pregunte al proveedor de atención médica qué otro tipo puede usar. Cuando hable con el proveedor de atención médica sobre la fiebre de su hijo, infórmele qué tipo de termómetro usó.

A continuación, se indica cuándo llamar al proveedor de atención médica si su hijo tiene fiebre. Es posible que el proveedor de atención médica de su hijo le dé valores diferentes. Siga sus instrucciones.

### Cuándo debe llamar al proveedor de atención médica si su hijo tiene fiebre

En el caso de un bebé menor de 3 meses:

- Primero, pregunte al proveedor de atención médica de su hijo cómo debe tomarle la temperatura.
- En el recto o en la frente: 100.4 °F (38 °C) o superior
- En la axila: 99 °F (37.2 °C) o superior
- Fiebre de \_\_\_\_\_ según le indique el proveedor

En el caso de un niño de 3 a 36 meses (3 años):

- En el recto o en la frente: 102 °F (38.9 °C) o superior
- En el oído (solo a partir de los 6 meses): 102 °F (38.9 °C) o superior
- Fiebre de \_\_\_\_\_ según le indique el proveedor

En estos casos:

- Temperatura en la axila de 103 °F (39.4 °C) o superior en un niño de cualquier edad
- Temperatura de 104 °F (40 °C) o superior en un niño de cualquier edad
- Fiebre de \_\_\_\_\_ según le indique el proveedor