Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

¿Es normal que a los niños le duela la cabeza?

Al dolor de cabeza también se le llama cefalea. Cuando tiene cefalea sienten un malestar por algún lado de la cabeza. Es un motivo frecuente de preocupación de los padres, y también de consulta al pediatra.

Casi todos los niños a lo largo de su vida han tenido dolor de cabeza alguna vez. Es más frecuente conforme se hacen mayores. Sobre todo, entre los 11 y 13 años tanto en los niños como en las niñas.

¿Y cuál es la causa?

Se conocen varios motivos: se dilatan las arterias o las venas dentro del cráneo, se comprimen los nervios, se inflaman los músculos o se irritan las meninges que son las membranas que recubren el cerebro.

Casi siempre a los niños les duele la cabeza por enfermedades benignas. Sobre todo, por infecciones: otitis, faringitis, sinusitis, gripe, catarro, gastroenteritis. A veces por otros motivos: el cansancio, la falta de horas de sueño, que no ven bien, que hace mucho calor, que oyen la música muy alto, los perfumes fuertes y todo lo que desencadene estrés. Se sabe que las jaquecas o migrañas pueden empezar o empeorar por el ejercicio, tener la regla, los videojuegos y algunas medicinas. También por los alimentos: el chocolate, los frutos secos, los cítricos, la comida china o el queso curado.

¿Cómo se llega al diagnóstico?

Es muy importante toda la información que recaba el médico con sus preguntas y la exploración del niño. A veces pide al niño o a los padres rellenar un **calendario** para saber cuántos días hay con dolor de cabeza y cómo es ese dolor.

Básicamente hay dos tipos de dolor de cabeza. El dolor agudo, que es breve. Y el dolor crónico o recurrente. En este caso el dolor de cabeza reaparece de forma intermitente, pero hay períodos sin síntomas. Ocurre con la migraña o la cefalea tensional.

La mayoría de las veces no hace falta hacer ninguna prueba especial. Su pediatra tendrá en cuenta si se necesita realizar alguna prueba, sobre todo si están los signos de alarma.

¿Cuál es el tratamiento?

La mayoría de las veces las trataremos en el domicilio del niño. Se aconseja:

- Su pediatra le habrá dicho que analgésico puede tomar. Puede ser el ibuprofeno, el paracetamol o el metamizol.

Empezar a tomarlo lo más pronto posible. Mejor en la primera media hora que empieza a doler la cabeza. Y hay que usar la dosis adecuada para el peso y la edad. Si vomita pruebe con supositorios. Mejor usar la medicina que funcionó las veces anteriores.

- El niño debe estar en un lugar tranquilo. Sin ruidos y con poca luz. Si está acostado se sentirá más relajado. Esto es muy importante para la migraña. A veces la cefalea tensional no mejora con el sueño o las medicinas.
- No se deben usar pantallas. Mejor no ver la tele, ni jugar con la videoconsola, ni usar el móvil… mientras tenga dolor.
- Se puede aliviar poniendo un paño húmedo en la frente.

¿Qué puedo hacer para prevenirla?

- Lo mejor es dormir suficiente, con un horario regular de sueño y comidas.
- Si tenemos claro que algún alimento produce dolor de cabeza lo mejor es retirarlo de la dieta.
- No debe tomar bebidas con excitantes: la cola, el café, el té, etc…
- Debe tener tiempo para jugar y descansar. Que no tenga horarios muy ajustados ni muchas actividades extraescolares.
- Le enseñaremos a que siempre puede haber problemas pero que hay que saber llevarlos con calma.
- La actividad física es muy buena. Va bien tanto para la migraña como para la cefalea tensional.
- Su pediatra le puede aconsejar una medicina preventiva si el dolor de cabeza es crónico y altera la vida del chic@. Pero hay que tener en cuenta que este tipo de dolor de cabeza es muy difícil de quitar.

Su pediatra ya lo valoró, pero ¿cuándo es aconsejable reevaluarlo?

Siempre que:

- El dolor de cabeza sea diferente. Haya cambiado.
- Tenga un dolor siempre localizado en el mismo lugar y no se quite.
- Si le duele la cabeza nada más despertar por la mañana. O el dolor de cabeza lo despierta por la noche.

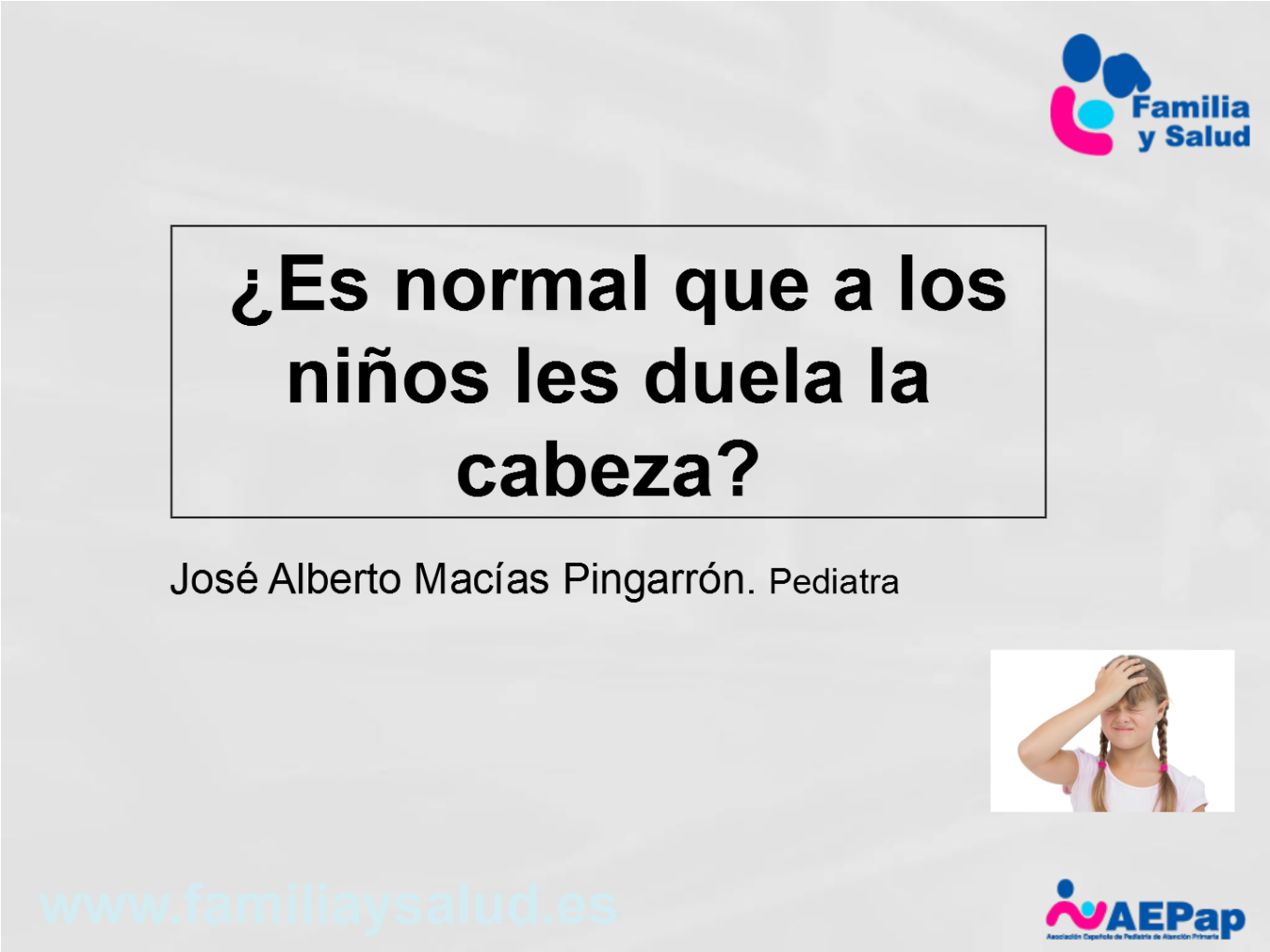
¿Y cuándo debe acudir a urgencias?, ¿cuáles son los síntomas alarmantes?

- Si el niño presenta fiebre con dolor de cabeza intenso y vómitos repetidos.
- Si no ve bien. Le cuesta caminar o hablar. No puede mover bien los brazos o las piernas. Tiene dificultad para despertar. O tiene mucho sueño.
- Si tiene menos de 5 años y el dolor de cabeza es muy fuerte y no va bien con las medicinas que le han aconsejado.
- Si hace poco que ha tenido un golpe fuerte en la cabeza.

Enlaces útiles:

- En Familia y Salud: A mi hijo le duele la cabeza, ¿será migraña?
- En Familia y Salud: Antimigrañosos en pediatría
- En Familia y Salud: Mi hijo no ve bien
- En la web de la SEUP (Sociedad Española de Urgencias Pediátricas): hoja informativa sobre Cefalea
- En la web de En Familia de la AEP: Cefalea tensional

Descárgate la presentación con los **PUNTOS CLAVE**:



Fecha de publicación: 25-06-2020

Autor/es:

- José Alberto Macías Pingarrón. Pediatra. Centro de Salud de Aceuchal. Aceuchal (Badajoz)

CC BY NC ND