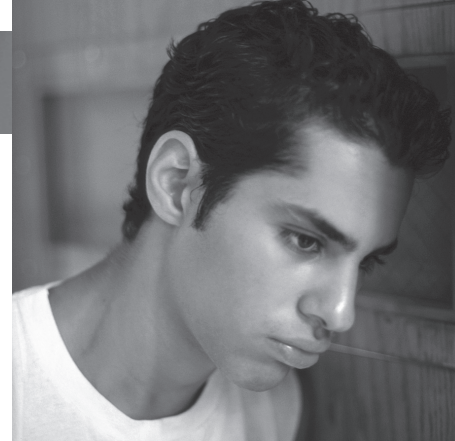


# Información importante para adolescentes que sufren dolores de cabeza



(Important information for teens who get headaches)

## ¿Te dan dolores de cabeza?

A muchos adolescentes les dan. De hecho, entre un 50 y un 75% de todos los adolescentes reportan sufrir por lo menos un dolor de cabeza al mes.

El dolor puede variar de leve a punzante. Si te están dando dolores de cabeza con más frecuencia, o si el dolor empeora en cada ocasión, el pediatra puede ayudarte a controlar el dolor. A continuación te damos información sobre los tipos de dolores de cabeza que hay, sus causas y tratamientos.

## Tipos de dolores de cabeza

Los dolores de cabeza más comunes entre los adolescentes son los de tipo tensión y las migrañas.

- **Los dolores de cabeza tipo tensión** suelen sentirse como si tuvieras una banda que te aprieta o presiona alrededor de la cabeza. El dolor es apagado y agobiante, y por lo general se siente a ambos lados de la cabeza, pero también puede sentirse en la frente y la parte de atrás de la cabeza. Este tipo de dolor por lo general no ocasiona náuseas ni vómitos.
- **Las migrañas** son episodios muy agudos de dolor de cabeza. Las migrañas casi siempre duran varias horas, y pueden durar hasta dos días. Pueden sentirse como si algo te estuviera palpitando o retumbando dentro de la cabeza. Las migrañas suelen afectar un solo lado de la cabeza, pero también pueden sentirse a través de la frente. Una migraña puede provocar náuseas o mareos, así como malestar estomacal. Hasta podrías llegar a vomitar. A veces, puedes ver manchas o tener sensibilidad a la luz, los sonidos y los olores. Si te dan migrañas, es muy posible que alguien en tu familia también tenga este problema.

Entre un 1% y un 2% de adolescentes sufren dolores de cabeza más de 15 veces por mes, incluso a diario. A esto se le llama *dolor de cabeza crónico diario* y por lo general es una forma de migraña crónica. Éste es un problema difícil de atacar, así que si padeces de este tipo de dolor de cabeza, es bueno que veas al pediatra cuanto antes.

## ¿Cuál es la causa de los dolores de cabeza?

La buena noticia es que sólo en casos muy raros los dolores de cabeza se deben a cosas malas, como tumores del cerebro.

## Causas comunes de dolores de cabeza

- **Estrés**— La presión en la escuela o la casa, las peleas con los padres o amigos, el tener mucho que hacer y el sentirse ansioso o deprimido, pueden causar un dolor de cabeza.
- **Enfermedad**— Un dolor de cabeza a menudo es un síntoma de otra enfermedad. Infecciones virales, infecciones de la garganta, alergias, sinusitis e infecciones del tracto urinario pueden estar acompañados de dolor de cabeza. La fiebre también puede estar asociada con dolores de cabeza.
- **Saltarse comidas**— Aunque estés tratando de perder peso, necesitas comer con regularidad. Las dietas de moda pueden hacerte pasar hambre y además pueden provocarte dolores de cabeza. El no consumir suficientes líquidos —lo que lleva a la deshidratación— también pueden causar dolores de cabeza.
- **Drogas**— El alcohol, la cocaína, las anfetaminas, las pastillas de dieta y otras drogas pueden provocarte dolores de cabeza.

## Otras causas de dolor de cabeza

- **Problemas de sueño** como no dormir lo suficiente, dificultad para conciliar el sueño o despertarse demasiado temprano.
- **Lesiones menores en la cabeza.**
- **Ciertos alimentos** (queso añejo; chocolate; aditivos de alimentos como nitratos, nitritos y glutamato de monosodio).
- **Medicinas recetadas**, como píldoras anticonceptivas, tetraciclina para el acné y altas dosis de vitamina A.
- **Cafeína**— El exceso de cafeína es una causa común de dolores de cabeza en muchos adolescentes. Los refrescos, el café y las bebidas energizantes a veces contienen gran cantidad de cafeína.

## Causas poco comunes de dolores de cabeza

- **Problemas dentales**— Las infecciones dentales o abscesos y los problemas de alineación de la mandíbula son causas menos comunes de dolores de cabeza.
- **Problemas oculares**— Aunque los dolores de cabeza en raras ocasiones se deben a problemas de los ojos, el dolor de ojos —que puede sentirse como dolor de cabeza— a veces se debe a un desequilibrio en los músculos oculares o al no usar los lentes recetados.
- **Enfermedades serias**— Sólo en casos muy raros los dolores de cabeza son un síntoma de tumores del cerebro, presión arterial alta u otros problemas serios.

## ¿Cuándo debo ver al pediatra?

Si te preocupan tus dolores de cabeza —o si este problema comienza a perturbar tus actividades en la escuela, la casa o la vida social— acude a tu pediatra. También llama al pediatra si experimentas cualquiera de estas cosas:

- **Lesiones en la cabeza**— Los dolores de cabeza ocasionados por una reciente lesión en la cabeza deben ser examinados de inmediato, especialmente si perdiste el conocimiento por la lesión.
- **Convulsiones/ataques serios**— Cualquier dolor de cabeza asociado con convulsiones o desmayos requiere de atención inmediata.
- **Dolor severo**— El dolor de cabeza es severo y te impide realizar las actividades que quieres hacer.
- **Dolores de cabeza en medio de la noche**— Dolores de cabeza que hacen que te despiertes o que se presentan en la madrugada.
- **Problemas oculares**— Dolores de cabeza que causan visión borrosa, manchas oculares y otros cambios visuales.
- **Otros síntomas**— Si el dolor de cabeza viene acompañado de fiebre, vómitos, tirantez en el cuello, dolor de muela o dolor en la mandíbula, es posible que necesites un examen, incluyendo pruebas de laboratorio o radiografías.

## ¿Cómo se trata un dolor de cabeza?

Sea cual sea el tipo de dolor de cabeza que te dé, y sea cual sea su causa, tu pediatra puede explicarte por qué sufres dolores de cabeza y cómo se pueden controlar. No olvides hacer cualquier pregunta que tengas.

El tratamiento podría comprender:

- **Para dolores de cabeza tipo tensión o migrañas leves**— Acetaminofeno o ibuprofeno y descanso en un lugar fresco y tranquilo. Es muy importante tomar el calmante para el dolor tan pronto como sea posible a partir de que comience el dolor; si esperas demasiado, hasta la mejor medicina podría no ser efectiva.

- **Para dolores de cabeza más severos, como migrañas**— Medicinas recetadas y descanso en un lugar fresco y tranquilo. Además, a veces es útil llevar un registro de las cosas que te producen dolor de cabeza (lee “Diario de dolores de cabeza”)
- **Para dolores de cabeza frecuentes**— Aquellos adolescentes que padecen de dolores de cabeza frecuentes, deben tener en cuenta algunos cambios básicos en el estilo de vida que podrían, por sí mismos, ayudar a reducir la frecuencia de los ataques de dolor de cabeza. Hábitos de sueño, de ejercicio y de alimentación regulares (¡no te saltes el desayuno!) pueden ayudar a reducir la frecuencia y severidad del dolor de cabeza.
- **Si los dolores de cabeza son causados por alimentos**— Un cambio en tu dieta podría ser necesario. Es posible que tengas que dejar de comer ciertos alimentos.
- **Si los dolores de cabeza se deben a estrés**— Tu pediatra podría sugerirte modos de sobrellevar el estrés, como meditación o ejercicios. El estrés causado por problemas emocionales o psicológicos podría requerir de consejería con tu pediatra o remisión a otro profesional de la salud para llegar a la raíz del problema. A veces la familia completa necesita de consejería para eliminar el estrés que está causando los dolores de cabeza.

## “No todo está en tu cabeza”

Es importante saber que, sea cual sea su causa, un dolor de cabeza es algo real. Más importante aún, con la ayuda de tu pediatra podrás identificar la fuente de tus dolores de cabeza y tener este problema bajo control.

No deberá usarse la información contenida en esta publicación a manera de sustitución del cuidado médico y consejo de su pediatra. Podría haber variaciones en el tratamiento, las cuales su pediatra podría recomendar, en base a los hechos y circunstancias individuales.

Las personas que aparecen fotografiadas en esta publicación son modelos profesionales. No tienen ninguna relación con el tema presentado. Cualquier caracterización que estén representando, es ficticia.

### Diario de dolores de cabeza

Llevar un diario de tus dolores de cabeza te puede ayudar a descubrir qué los está causando. Cada vez que tengas un dolor de cabeza, anota lo siguiente:

Cuándo comenzó: \_\_\_\_\_

Cuánto duró: \_\_\_\_\_

Qué comiste antes de que el dolor comenzara: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Cuántas horas dormiste: \_\_\_\_\_

Qué hiciste para sentirte mejor: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### De parte de su médico

