

CONSEJOS PARA EL TRATAMIENTO DE CEFALEAS EN EL NIÑO

1. Administre un analgésico (Paracetamol, Ibuprofeno, Metamizol)
2. Evite el exceso de luz y ruidos.
3. Evite el uso de móviles, tablets, videos, ordenador, televisión, etc.
4. Dé un baño o ducha con agua caliente.
5. Se aconseja esté en reposo y con poca luz en la habitación.
6. Debe dormir el tiempo adecuado y suficiente para su edad.
7. Evite los siguientes alimentos: te, y toda bebida excitante como colas. Helados, frutos secos, conservas, queso curado o añejo, chocolates, cacao y todas las chucherías. Comida china. Tomate frito, Ketchup, mostazas y condimentos o especias.

RECOMENDACIONES EN LA VIGILANCIA DE LAS CEFALEAS

- a) Lleve un calendario de cefaleas, durante 1 mes aproximadamente, en el que debe anotar: intensidad del dolor, hora del día, duración, y con que mejora (sueño, analgésico, ducha de agua caliente o un placebo).
- b) Si se acompaña de vómitos, fenómenos visuales o acústicos.
- c) Anote también si la cefalea le despierta en la noche o si se presenta al despertarse en el momento que se incorpora en la cama o unos minutos después.

SIGNOS DE ALARMA QUE ACONSEJAN A CONSULTAR CON SU PEDIATRA

- Vómitos, repetidos, seguidos (más de 5) "a chorro".
- Mareo cada vez más acentuado, con alteraciones evidentes en el equilibrio o en la marcha.
- Convulsiones.
- Debilidad en brazos o piernas, con pérdida del tono muscular, dificultad para caminar o para utilizar las manos.
- Confusión o comportamiento extraño, con lenguaje extraño, que no se entienda o dice cosas incoherentes.
- Una pupila más grande que la otra.
- Se despierta de forma brusca en la noche con cefalea muy intensa, que le molesta intensamente la luz y se acompaña de vómitos.
- Cualquier anomalía de visión que antes no tuviera como: visión borrosa, movimientos anómalos de los ojos).