



Consejos **pediátricos**

CEFALEAS

¿QUÉ HACER SI NUESTRO HIJO TIENE CEFALEAS?

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 qué 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).