



FAMIPED

Familias, Pediatras y Adolescentes en la Red. Mejores padres, mejores hijos.

Mi hijo tiene jaqueca (o migraña) ¿Qué debo saber?

Autor/es: Juan Ruiz-Canela Cáceres. Pediatra de Atención Primaria. C. de S. Virgen de África (Sevilla).
[Volumen 7. N.º1. Marzo 2014](#) [1]

Palabras clave: [cefalea](#) [2], [migraña](#) [3], [jaqueca](#) [4], [diario de cefaleas](#) [5]

¿Qué son las migrañas?

Las migrañas, denominadas también jaquecas, son unos dolores de cabeza que pueden aparecer en adultos y niños.

¿Cuáles son los síntomas de las migrañas en niños?

Los síntomas de las migrañas varían según la edad del niño. En adolescentes, los síntomas tienden a ser más parecidos a los síntomas de los adultos: el dolor de cabeza, por lo general, comienza lentamente y afecta solo a un lado de la cabeza, pero en un tercio de los adolescentes, afecta a ambos lados de la cabeza.

Algunas niñas adolescentes tienen migrañas todos los meses, alrededor de la fecha de inicio de su ciclo menstrual; son las llamadas "migrañas menstruales".

En niños pequeños, las migrañas pueden causar náuseas, vómitos y dolor en el área del estómago y sensibilidad a la luz y a los ruidos; el dolor de cabeza puede afectar a toda la cabeza o solo a una parte de esta, como la frente o alguno de los lados.

Sin importar la edad, la mayoría de los niños que tienen migraña se sienten mejor si se acuestan en una habitación tranquila y oscura.

Algunos niños, antes de que comience la migraña, tienen la llamada "AURA". Un aura es una sensación o síntoma extraño que le advierte al niño de que va a comenzar una migraña. El aura de cada niño es distinta, pero, en la mayoría de los casos, las auras afectan a la visión. Como parte de un aura, un niño podría ver luces intermitentes, puntos brillantes, líneas en zigzag o perder parte de la visión. Otro niño puede sentir adormecimiento y hormigueo en los labios, la parte inferior de la cara y los dedos de una mano. El aura suele durar unos pocos minutos y desaparece cuando comienza el dolor de cabeza.

Mi hijo tiene jaqueca (o migraña) ¿Qué debo saber?

¿Debo llevar a mi hijo a ver a un médico?

Es aconsejable llevar a su hijo al médico si:

- Tiene un dolor de cabeza que comienza después de una lesión en la cabeza.
- Se despierta por la noche con el dolor, que es repentino e intenso, y aparece con otros síntomas, como vómitos, dolor o rigidez en el cuello.
- Presenta cambios en la visión o visión doble, confusión, pérdida del equilibrio o fiebre mayor de 38 °.
- Tiene dolor de cabeza con una frecuencia de una o más veces al mes o tiene menos de 3 años de edad.

¿Mi hijo debe hacerse alguna prueba?

Es probable que no. El médico de su hijo, posiblemente, podrá determinar la causa del dolor de cabeza al realizarle un examen e informarse sobre sus síntomas. Sin embargo, si el médico considera que su hijo tiene un problema grave, es posible que le indique un estudio de imagen, como una resonancia magnética nuclear o una tomografía.

¿Qué puedo hacer para ayudar a mi hijo cuando tiene una migraña?

Cuando comience la migraña de su hijo:

- Haga que descanse en una habitación tranquila y oscura.
- Intente que duerma.
- Administre las medicinas que le haya aconsejado su médico.

¿Cómo se tratan las migrañas en niños?

Hay muchas medicinas que pueden aliviar el dolor de las migrañas. También hay medicinas que pueden ayudar a evitar que se produzcan las migrañas. La medicina adecuada para su hijo dependerá de la frecuencia con la que sufre migrañas y la intensidad de éstas. Si su hijo tiene migrañas con frecuencia, consulte a su médico para encontrar el tratamiento adecuado; no intente manejar el problema por su cuenta administrándole medicinas para el dolor, de venta sin receta. De hecho, si su hijo toma esas medicinas con mucha frecuencia, puede tener más dolores de cabeza en el futuro.

¿Hay algo que pueda hacer para evitar que mi hijo tenga migraña?

Quizás. En algunos casos, las migrañas pueden ser desencadenadas por ciertos alimentos o actividades que hacen los niños.

Algunas posibles estrategias para prevenir el dolor de cabeza son:

- Beber líquidos suficientes y tratar de evitar las bebidas con cafeína.
- Mantener horarios regulares de sueño y procurar que diariamente descanse un número de horas suficiente. Evitar el cansancio excesivo. Tampoco es bueno dormir en exceso.
- Horarios de comida reglados y equilibrados. Evitar saltar comidas.

Mi hijo tiene jaqueca (o migraña) ¿Qué debo saber?

- Planificar y organizar sus actividades de forma sensata

Trate de evitar situaciones que desencadenen los dolores de cabezas. No todo el mundo es igual a este respecto, por lo que es útil que aprenda a reconocer los factores que perjudican a su hijo. Estos son algunos de los que con más frecuencia suelen provocarlos, por lo que debe procurar evitarlos:

- Olores fuertes, perfumes, pinturas, productos de limpieza, etc.
- Luces excesivamente brillantes o intermitentes.
- Ejercicio excesivo (extenuante).
- Situaciones que le provoquen stress.

También existen tres grupos de alimentos que pueden desencadenar una jaqueca; si comprueba que le afecta alguno de ellos, evítelos:

- Alimentos ricos en tiramina, por ejemplo, quesos, en especial fermentados y madurados, derivados lácteos como yogur, nata y helados, chocolate, frutos secos.
- Alimentos ricos en nitritos, por ejemplo, salchichas.
- Alimentos ricos en glutamato, por ejemplo, comida china.

Para determinar cuáles son los posibles desencadenantes, lleve un diario de los dolores de cabeza de su hijo: **DIARIO DE LOS DOLORES DE CABEZA DE MI HIJO**. En él escriba cada vez que su hijo tenga un dolor de cabeza y también escriba la siguiente información:

- La hora en que empezó y en que finalizó.
- En qué parte de la cabeza le afectaba, por ejemplo, lado izquierdo, lado derecho, ambos lados o detrás de los ojos.
- Cómo sentía el dolor de cabeza, por ejemplo, “como un martilleo” o “agudo”.
- Qué comió y qué hizo su hijo antes de que comenzara el dolor de cabeza.
- Cuál fue la intensidad del dolor.
- Qué hizo usted para tratar de ayudar, por ejemplo, hacer que su hijo descansara en una habitación oscura.

Mi hijo tiene jaqueca (o migraña) ¿Qué debo saber?

- Qué medicina le dio, si le dio alguna, indicando el nombre de la medicina y la cantidad.
- Cualquier otro síntoma que su hijo haya tenido con el dolor de cabeza, por ejemplo, adormecimiento en los labios.

Después de llevar el diario durante un tiempo, revíselo y compruebe si puede detectar alguna comida o evento que parezca causar el dolor de cabeza. Luego, trate de evitar esos desencadenantes para ver si los dolores de cabeza aparecen con menor frecuencia. Comparta el diario con el médico de su hijo. Le puede ayudar a comprender los dolores de cabeza de su hijo y a elegir el mejor tratamiento para él.

Bibliografía

Dolor de cabeza: Cefalea. [acceso 1-10-2013]

disponible en <http://www.familiaysalud.es/nos-preocupa-que/dolor-de-cabeza-cefalea> [6]

Las migrañas vayan dolor [acceso 1-10-2013]

disponible en http://kidshealth.org/kid/en_espanol/enfermadades/migraines_esp.html [7]

UpToDate Patient Information Editors. *Información para el paciente: Migrañas en los niños.* Up ToDate 2013 [acceso 14-10-2013] disponible en <http://www.uptodate.com/> [8]