



FAMIPED

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

O meu fillo ten xaqueca (ou migraña) Que debo saber?

Autor/es: Juan Ruiz-Canela Cáceres. Pediatra de Atención Primaria. C. de S. Virgen de África (Sevilla).

Traductor/a: Botóns.eu - Portal Galego de Educación.

[Volumen 7. Nº1. Marzo 2014](#) [1]

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

Que son as migrañas?

As migrañas, denominadas tamén xaquecas, son unhas dores de cabeza que poden aparecer en adultos e nenos.

Cales son os síntomas das migrañas en nenos?

Os síntomas das migrañas varían segundo a idade do neno. En adolescentes, os síntomas tenden a ser máis parecidos aos síntomas dos adultos: a dor de cabeza, polo xeral, comeza lentamente e afecta só a unha beira da cabeza, pero nun terzo dos adolescentes, afecta a ambos os dous lados da cabeza.

Algunhas nenas adolescentes teñen migrañas todos os meses, ao redor da data de inicio do seu ciclo menstrual; son as chamadas "migrañas menstruais".

En nenos pequenos, as migrañas poden causar náuseas, vómitos e dor na área do estómago e sensibilidade á luz e aos ruídos; a dor de cabeza pode afectar toda a cabeza ou só unha parte desta, como a fronte ou algún dos lados.

Sen importar a idade, a maioría dos nenos que teñen migraña séntense mellor cando se deitan nunha habitación tranquila e escura.

Algúns nenos, antes de que comece a migraña, teñen a chamada "AURA". Unha aura é unha sensación ou síntoma estraño que lle advirte ao neno de que vai comezar unha migraña. A aura de cada neno é distinta, pero, na maioría dos casos, as auras afectan a visión. Como parte dunha aura, un neno podería ver luces intermitentes, puntos brillantes, liñas en zigzag ou perder parte da visión. Outro neno pode sentir adormecemento e ter formigo nos beizos, a parte inferior da cara e os dedos dunha man. A aura adoita durar uns poucos minutos e desaparece cando comeza a dor de cabeza.

O meu fillo ten xaqueca (ou migraña) Que debo saber?

Debo levar a meu fillo a ver un médico?

É aconsellable levar a seu fillo ao médico se:

- Ten unha dor de cabeza que comeza logo dunha lesión na cabeza.
- Esperta pola noite coa dor, que é repentina e intensa, e aparece con outros síntomas, como vómitos, dor ou rixidez no pescozo.
- Presenta cambios na visión ou visión dobre, confusión, perda do equilibrio ou febre maior de 38 °.
- Ten dor de cabeza cunha frecuencia dunha ou máis veces ao mes ou ten menos de 3 anos de idade.

O meu fillo debe facerse algunha proba?

É probable que non. O médico de seu fillo, posiblemente, poderá determinar a causa da dor de cabeza ao realizarlle un exame e informarse sobre os seus síntomas. Con todo, se o médico considera que seu fillo ten un problema grave, é posible que lle indique un estudo de imaxe, como unha resonancia magnética nuclear ou unha tomografía.

Que podo facer para axudar a meu fillo cando ten unha migraña?

Cando comece a migraña de seu fillo:

- Faga que descanse nunha habitación tranquila e escura.
- Intente que durma.
- Adminístrelle as menciñas que lle aconsellou seu médico.

Como se tratan as migrañas en nenos?

Hai moitas menciñas que poden aliviar a dor das migrañas. Tamén hai medicinas que poden axudar a evitar que se produzan as migrañas. A menciña axeitada para seu fillo dependerá da frecuencia coa que sofre migrañas e a intensidade destas. Se o seu fillo ten migrañas con frecuencia, consulte o seu médico para atopar o tratamento axeitado; non intente manexar o problema pola súa conta administrándolle medicinas para a dor, de venda sen receita. De feito, se seu fillo toma esas menciñas con moita frecuencia, pode ter máis dores de cabeza no futuro.

Hai algo que poida facer para evitar que meu fillo teña migraña?

Quizais. Nalgúns casos, as migrañas poden ser desencadeadas por certos alimentos ou actividades que fan os nenos.

Algunhas posibles estratexias para previr a dor de cabeza son:

- Beber líquidos abondo e tratar de evitar as bebidas con cafeína.
- Manter horarios regulares de sono e procurar que diariamente descanse un número de horas suficiente. Evitar o cansazo excesivo. Tampouco é bo durmir en exceso.
- Horarios de comida regulados e equilibrados. Evitar saltar comidas.

O meu fillo ten xaqueca (ou migraña) Que debo saber?

- Planificar e organizar as súas actividades de forma sensata

Trate de evitar situacións que desencadeen as dores de cabeza. Non todo o mundo é igual a este respecto, polo que é útil que aprenda a recoñecer os factores que prexudican a seu fillo. Estes son algúns dos que con máis frecuencia adoitan provocalos, polo que debe procurar evitalos:

- Cheiros fortes, perfumes, pinturas, produtos de limpeza, etc.
- Luces excesivamente brillantes ou intermitentes.
- Exercicio excesivo (extenuante).
- Situacións que lle provoquen stress.

Tamén existen tres grupos de alimentos que poden desencadear unha xaqueca; se comproba que lle afecta algún deles, evíteos:

- Alimentos ricos en tiramina, por exemplo, queixos, en especial fermentados e madurados, derivados lácteos como iogur, nata e xeados, chocolate, froitos secos.
- Alimentos ricos en nitritos, por exemplo, salchichas.
- Alimentos ricos en glutamato, por exemplo, comida chinesa.

Para determinar cales son os posibles desencadenantes, leve un diario das dores de cabeza de seu fillo: DIARIO DAS DORES DE CABEZA DE MEU FILLO. Nel escriba cada vez que seu fillo teña unha dor de cabeza e tamén escriba a seguinte información:

- A hora en que comezou e en que finalizou.
- En que parte da cabeza lle afectaba, por exemplo, lado esquerdo, lado dereito, ambos os lados ou detrás dos ollos.
- Como sentía a dor de cabeza, por exemplo, "como un martilleo" ou "agudo".
- Que comeu e que fixo seu fillo antes de que comezase a dor de cabeza.
- Cal foi a intensidade da dor.
- Que fixo vostede para tratar de axudarlle, por exemplo, facer que seu fillo descansase nunha habitación escura.

O meu fillo ten xaqueca (ou migraña) Que debo saber?

- Que menciña lle deu, se lle deu algunha, indicando o nome da medicina e a cantidade.
- Calquera outro síntoma que seu fillo teña coa dor de cabeza, por exemplo, adormecemento nos beizos.

Logo de levar o diario durante un tempo, revíseo e comprobe se pode detectar algunha comida ou evento que pareza causar a dor de cabeza. Logo, trate de evitar eses desencadenantes para ver se as dores de cabeza aparecen con menor frecuencia. Comparta o diario co médico de seu fillo. Pódelle axudar a comprender as dores de cabeza de seu fillo e a elixir o mellor tratamento para el.

Bibliografía

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

dispoñible en <http://www.familiaysalud.é/preocúpanos-que/dor-de-cabeza-cefalea> [6]

As migrañas, vaia dor [acceso 1-10-2013]

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

UpToDate Patient Information Editors. Información para o paciente: Migrañas nos nenos.Up ToDate 2013 [acceso 14-10-2013] dispoñible en <http://www.uptodate.com/> [8]