



## CONSEJOS PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES CON CEFALEA

La cefalea es un dolor de cabeza más o menos frecuente que puede ir acompañado de otros síntomas como molestias con la luz o el ruido, náuseas y/o vómitos, mareo, y ser de intensidad variable.

En la gran mayoría de los casos, no existe una causa orgánica que la provoque. No existe tratamiento curativo y tiene una clara predisposición familiar.

Aprender a identificar los factores que la desencadenan, así como unos hábitos de vida saludables, nos pueden ayudar a prevenir algunos episodios.

- Una buena higiene del sueño, no dormir demasiado ni poco, horarios regulares. Evitar pantallas a última hora del día.
- Alimentación variada, horarios regulares, evitar ayunos prolongados.
- El cansancio, la ansiedad, el stress son grandes desencadenantes del dolor de cabeza. Pueden ayudar las técnicas de relajación, aficiones, actividades placenteras...
- Practicar ejercicio físico de forma habitual. Es bueno para el cuerpo y reduce el stress.
- Durante los episodios de cefalea ayuda buscar un lugar tranquilo, sin estímulos. El frío local suele mejorar el dolor.
- Analgésicos, siguiendo la prescripción del pediatra con la dosis y frecuencia indicadas. El abuso de medicación puede hacer que la cefalea se haga resistente al tratamiento.
- Si aumenta la intensidad y/o frecuencia del dolor, o aparece cualquier nuevo síntoma relacionado con la cefalea, deben contactar con la consulta de neuropediatría.