

# Información importante para los adolescentes con dolores de cabeza

## Recomendaciones para los adolescentes



El dolor de cabeza no es una enfermedad, pero podría indicar que hay algo que no está bien. Los dolores de cabeza son cosa común en los adolescentes y generalmente no son serios. De hecho, del 50 al 75% de todos los adolescentes indican que tienen al menos un dolor de cabeza al mes. Sin embargo, los dolores de cabeza más frecuentes pueden ser molestos y pueden causar preocupación a ti y a tu familia. Los dolores de cabeza más comunes en los adolescentes son los dolores de cabeza causados por la tensión y las migrañas. Algunas veces, estos problemas pueden estar relacionados con problemas de salud que requieren una visita al pediatra.

### ¿Qué causa los dolores de cabeza?

Los dolores de cabeza son causados más comúnmente debido a:

**Enfermedades**—Los dolores de cabeza son muchas veces síntoma de otras enfermedades. Las infecciones virales, infecciones de garganta, alergias, infecciones de los senos nasales y las infecciones del tracto urinario pueden dar dolor de cabeza. La fiebre también puede dar dolor de cabeza.

**Omitir comidas**—Incluso si estás tratando de bajar de peso, necesitas comer con regularidad. Las dietas de moda pueden hacer que te dé hambre y también podrían causarte un dolor de cabeza. No beber suficientes líquidos—lo que conduce a deshidratación—también podría causar dolores de cabeza.

**Drogas**—El alcohol, la cocaína, las anfetaminas, las píldoras dietéticas y otras drogas podrían causarte dolores de cabeza.

Muchas veces, los dolores de cabeza son causados por problemas de sueño, lesiones menores de la cabeza o ciertas comidas (productos lácteos, chocolate, aditivos de alimentos como los nitratos, nitritos y el glutamato monosódico).

A veces, los dolores de cabeza también pueden ser causados por medicinas recetadas, tales como las píldoras anticonceptivas, tetraciclina para el acné y altas dosis de vitamina A.

Con menos frecuencia, los dolores de cabeza pueden ser causados por una infección o absceso dental y problemas de alineación de la mandíbula (síndrome de la articulación temporo mandibular—TMJ por sus siglas en inglés). Aunque los dolores de cabeza son causados con muy poca frecuencia por problemas de los ojos, el dolor alrededor de los ojos - lo cual puede sentirse como un dolor de cabeza - puede ser causado por una falta de balance de los músculos oculares o por no usar anteojos recetados exclusivamente para ti.

Solamente en **muy** pocas ocasiones los dolores de cabeza son síntomas de un tumor cerebral, alta presión u otro problema serio.

### Típos de dolores de cabeza

**Los dolores de cabeza causados por la tensión** se sienten muy frecuentemente como si uno tuviera una venda apretada alrededor de la cabeza. El dolor es amortiguado, continuo y normalmente se siente a ambos lados de la cabeza, pero también se puede sentir en la parte delantera y trasera de la cabeza.

La presión en la escuela o en la casa, las discusiones con los padres o amigos, tener muchas cosas que hacer y sentirte ansioso(a) o deprimido(a) puede causar un dolor de cabeza.

**Las migrañas** muchas veces son descritas como pulsantes y normalmente se sienten solamente en un lado de la cabeza, pero podrían sentirse a ambos lados. La migraña podría hacerte sentir la cabeza ligera o sentirte mareado(a) y/o podría hacerte sentir mal del estómago. Podrías ver manchas o tener sensibilidad a la luz, los sonidos y los olores. Si te dan migrañas, es probable que tus padres u otros miembros de la familia también hayan tenido ese problema.

Un tercer tipo de dolor de cabeza menos común es el dolor de cabeza **psicogénico**. Estos tipos de dolores de cabeza son parecidos a los dolores de cabeza causados por la tensión, pero la causa es un problema emocional tal como la depresión. Los signos de la depresión consisten en una pérdida de energía, pobre apetito o comer demasiado, pérdida de interés en las actividades normales, un cambio en los patrones de sueño (problemas para dormir, despertarse a mitad de la noche o demasiado temprano por la mañana) y dificultades para pensar o concentrarse.

### ¿Cuándo debo ver al pediatra?

Si estás preocupado(a) acerca de tus dolores de cabeza—o si el problema comienza a interferir con la escuela, las relaciones en casa o la vida social—ve a ver a tu pediatra. Otros signos que podrían indicar que hay que ir a visitar al pediatra son:

**Lesiones de la cabeza**—Hay que hacer que el pediatra examine inmediatamente los dolores de cabeza causados por una lesión de la cabeza reciente—especialmente si te desmayaste a causa de la lesión.

**Ataques/convulsiones**—Cualquier dolor de cabeza relacionado con convulsiones o desmayo requiere de atención médica inmediata.

**Frecuencia**—Si tienes un dolor de cabeza más de una vez a la semana.

**Grado de dolor**—Si el dolor de cabeza es severo y evita que hagas las actividades que deseas.

**Hora del ataque**—Si los dolores de cabeza te despiertan o si ocurren temprano por la mañana.

**Dificultades de la vista**—Si los dolores de cabeza causan que tengas la vista borrosa, que veas manchas o que tengas otros cambios de la vista.

**Otros síntomas relacionados**—Si tienes fiebre, vómitos, el cuello tenso, dolor de dientes o dolor de la mandíbula además del dolor de cabeza, es posible que necesites que te hagan un examen—incluso análisis de laboratorio o radiografías.

### ¿Cuál es el tratamiento para los dolores de cabeza?

Independientemente del tipo de dolor de cabeza que tengas y cualquiera que sea la causa, tu pediatra puede explicarte la razón de los dolores de cabeza y la manera de controlarlos. Asegúrate de hacer cualquier pregunta que puedas tener.

Si te dan dolores de cabeza debido a la tensión o si te dan migrañas ligeras, tu pediatra podría recomendarte que tomes aspirinas o un sustituto de aspirina, tal como el acetaminofén o el ibuprofén y que descanses. Si te dan dolores de cabeza más severos o migrañas clásicas (cuando se tiene un problema de la vista llamado “aura”), podría ser necesario tomar medicinas recetadas. Tu pediatra podría recomendarte que escribas un **diario de dolores de cabeza** para ayudar a indicar la información sobre la causa de los dolores de cabeza. Un diario de dolores de cabeza ayuda a mantener información sobre lo siguiente: cuándo ocurren los dolores de cabeza, cuánto duran, lo que estabas haciendo cuando comenzaron los dolores de cabeza, lo que habías comido, cuánto descanso habías tenido y qué parecía aliviar o empeorar los dolores de cabeza.

Si lo que comes parece causar los dolores de cabeza, el pediatra te recomendará dejar de comer ciertos alimentos. Si la tensión es la causa, tu médico podrá ayudarte a lidiar con la tensión por medio de tratamientos especiales, tales como los ejercicios de relajación. Los dolores de cabeza causados por problemas emocionales o psicológicos requieren de visitas adicionales al pediatra u otros profesionales de la salud para eliminar la causa del problema. A veces, las familias enteras necesitan de consejo para eliminar la tensión que causa los dolores de cabeza.

Es importante saber que, cualquiera que sea la causa, el dolor de cabeza es real. Lo más importante es que con la ayuda del pediatra, podrás identificar la causa de tus dolores de cabeza y tener el problema bajo control.

No deberá usarse la información contenida en esta publicación a manera de sustitución del cuidado médico y consejo de su pediatra. Podría haber variaciones en el tratamiento, las cuales su pediatra podría recomendar, en base a los hechos y circunstancias individuales.

### De parte de su médico

