

CEFALEA/DOLOR DE CABEZA

¿QUÉ ES LA CEFALEA?

La cefalea o dolor de cabeza es un síntoma muy frecuente en los niños. Más que una enfermedad en sí misma, es con frecuencia un síntoma acompañante a multitud de procesos, generalmente banales, como infecciones víricas, procesos febriles, etc.

En una minoría de los casos detrás del dolor de cabeza se encuentra una patología más severa, y será el Pediatra, quien determine en función de las características del dolor, los síntomas que lo acompañen, y la exploración del niño, el posible origen del mismo así como la necesidad de realizar o no alguna prueba diagnóstica.

Las cefaleas pueden ser **primarias**, en las que el dolor de cabeza constituye el síntoma principal, como es el caso de las migrañas o las cefaleas tensionales; o **secundarias**, aquellos casos en los que el dolor de cabeza aparece como síntoma acompañante a otros procesos (ej: fiebre).

¿CÓMO SE PRODUCE?

El tejido cerebral en sí mismo no duele, pero las estructuras que lo rodean sí lo hacen. Entre esas estructuras se encuentran las meninges (membranas que rodean el cerebro), los huesos del cráneo, los músculos de la cabeza y el cuello, los oídos, los senos paranasales (estructuras formadas por hueso que rodean a la nariz donde se acumula el moco), la boca, etc.

De este modo, cualquier proceso que afecta a estas estructuras puede provocar dolor de cabeza. Así, al haber múltiples estructuras implicadas, también son numerosas las causas que pueden desencadenar una cefalea.

¿CUÁLES SON SUS MANIFESTACIONES?

Las manifestaciones clínicas varían en función de la edad del niño, así como también será distinta su capacidad para describir las características del dolor.

Los niños más pequeños pueden manifestar la cefalea simplemente como mayor irritabilidad, disminución del apetito, o un estado de ánimo triste o decaído.

Conforme crecen son capaces de expresar las características del dolor. Este puede ser generalizado a toda la cabeza, o localizarse únicamente en una región. Puede cursar como “pinchazos” o como una “presión”. En ocasiones

puede acompañarse de otros síntomas como náuseas o vómitos, o molestias en relación con las luces intensas o los sonidos fuertes.

En algunos tipos de cefaleas, como es el caso de las **migrañas**, pueden aparecer síntomas como debilidad, alteraciones de la sensibilidad, o percepción de luces, que pueden preceder al inicio del dolor de cabeza. Son por lo general alteraciones transitorias que normalmente desaparecen dando paso únicamente a la cefalea.

¿CÓMO SE DIAGNOSTICA?

El diagnóstico del dolor de cabeza se hace en base a la historia de los episodios, incluyendo las características de la cefalea así como los síntomas que la acompañan, las situaciones que la desencadenan, etc. El Pediatra llevará a cabo una exploración física general así como una exploración neurológica, incluyendo por lo general la medición de la tensión arterial.

En la gran mayoría de los casos esto es suficiente para hacer el diagnóstico y para diferenciar aquellas cefaleas banales, de otras en las que pueda estar detrás un desencadenante de mayor gravedad. Será en estos casos, en los que tras una historia y exploración física completa, se sospeche alguna alteración específica, en los que el Pediatra indicará las pruebas diagnósticas necesarias.

Es importante contribuir a precisar la historia detallada del proceso. En caso de episodios frecuentes se puede realizar un registro de la periodicidad con la que aparece el dolor de cabeza (**calendario de cefalea**), cuáles son sus características (tipo de dolor, localización...), qué síntomas lo acompañan (fiebre, catarro, vómitos...), qué circunstancias lo desencadenan o cómo se alivia. Así, contribuiremos a llegar a un diagnóstico y a identificar posibles desencadenantes del mismo.

¿CUÁL ES EL TRATAMIENTO?

El tratamiento del dolor de cabeza se basa en fármacos analgésicos habituales como el paracetamol o el ibuprofeno. En el caso que se identifiquen situaciones que lo desencadenan o lo agravan es conveniente evitarlas. Durante los episodios, favorecer un ambiente tranquilo evitando luces o ruido excesivos puede ser de ayuda. En el caso de las migrañas, es importante iniciar el tratamiento pronto cuando se inicie el dolor de cabeza y seguir unas pautas que indique su pediatra de tratamiento escalonado del dolor según la intensidad del mismo.

En ciertas ocasiones, según las características del dolor y la frecuencia con la que se produzca, se pueden llevar a cabo tratamientos preventivos para evitar la aparición de la cefalea.

¿CÓMO SE PUEDE PREVENIR?

Existen algunas medidas generales orientadas a evitar la aparición del dolor de cabeza:

- Dormir las horas adecuadas, manteniendo un horario de sueño regular.
- Evitar el uso excesivo de videojuegos o limitar las horas de ver televisión.
- Comer con frecuencia, evitando periodos de ayuno prolongados.
- Realizar actividad de forma regular.

¿CUÁNDO DEBO CONSULTAR AL MÉDICO POR CEFALEA?

Existen una serie de síntomas que en ocasiones se relacionan con ciertos tipos de cefalea que requieren una atención médica más temprana. Ante la presencia de ellos se deberá consultar al Pediatra para que valore la necesidad de realizar pruebas complementarias. Estos son:

- Cefalea de fuerte intensidad que se inicia de forma súbita.
- Cefalea de intensidad moderada pero que se agrava de forma progresiva aumentando tanto en la frecuencia con la que aparece el dolor como en la intensidad del mismo.
- Cambio en una cefalea ya conocida, pero que experimenta cambios en las características, localización o intensidad del dolor.
- Cefalea presente al despertarse, que disminuye a lo largo del día, y que se agrava con la tos, los cambios de postura o el esfuerzo físico.
- Cefalea que interrumpe el sueño despertando al niño por la noche.
- Cefalea que se acompaña de vómitos proyectivos, como en “escopetazo”.
- Cefalea que se acompaña de alteraciones en la visión, la sensibilidad o la fuerza de forma persistente.
- Cefalea acompañada de limitación o “rigidez” para la movilidad del cuello.