



GYMKHANA



TU NOMBRE:



los **CABEZUDOS**

Tu sitio web sobre dolores de cabeza

¡VAM

www.los-cabezudos.com



¡Escanéame!

MOS!

Con ayuda del sitio web www.los-cabezudos.com podrás responder a las siguientes preguntas que te guiarán por el sitio web. De este modo, no te perderás ninguna sección y aprenderás todo lo que necesitas saber sobre los dolores de cabeza.

Empecemos por la PÁGINA DE INICIO



Mira el vídeo con información
básica de los dolores de cabeza.



Dolor de cabeza Información básica

1. ¿Por qué es tan importante distinguir entre los dos tipos de dolores de cabeza?

Empty dashed box for writing the answer to question 1.

2. Escribe: ¿Qué huevo tiene dolores de cabeza tensionales y cuál migraña?



Two horizontal white lines for writing the answer to question 2.

3. ¿Qué porcentaje de jóvenes tiene dolor de cabeza al menos una vez al mes?

%

4. Menciona una característica que permite distinguir entre migraña y dolores de cabeza tensionales.

5. Utilizando el vídeo, explica brevemente cómo funciona la prueba del rebote.

6. ¿Cuál es la diferencia entre los dolores de cabeza primarios y secundarios?

Sólo hay una respuesta correcta.

- Los dolores de cabeza primarios sólo se dan en personas jóvenes, los secundarios suelen darse en personas mayores.
- Los dolores de cabeza primarios se producen primero y los secundarios después.
- Los dolores de cabeza primarios se producen aunque no haya enfermedad física.
- Los dolores de cabeza secundarios sólo se producen por genética.

7. ¿Cuándo hay que ir al médico por un dolor de cabeza?

CONTINÚA
AQUÍ →

Ahora haz clic en

DOLOR DE CABEZA TENSIONAL

¡Continúa ahí!



8. ¿Qué se sientes cuando tienes dolores de cabeza tensionales?

Nombra 3 cosas

- 1.
- 2.
- 3.

DOLORES DE CABEZA TENSIONALES (VÍDEO)



Responde a las siguientes preguntas
utilizando el vídeo

9. Los dolores de cabeza tensionales surgen
de la combinación de los siguientes factores:







10. ¿Qué es especialmente útil para los dolores
de cabeza tensionales?

Empty dashed box for answer to question 10.

11. ¿Qué es mejor evitar?

Empty dashed box for answer to question 11.

¿Cómo se desarrollan los dolores de cabeza tensionales?

¡Continúa aquí!



12. ¿Por qué es una buena noticia que los dolores de cabeza tensionales sean un dolor primario?

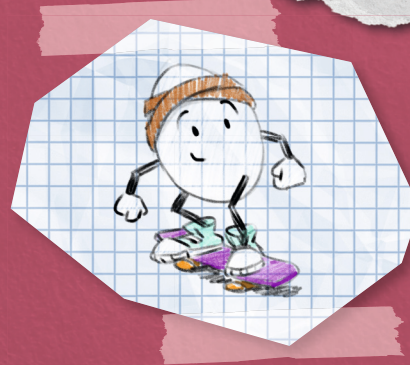
13. ¿Cómo se relacionan los dolores de cabeza tensionales con el estrés y en qué consiste el llamado programa de la Edad de Piedra?

Sólo hay una respuesta correcta.

- Si tienes muy mala cobertura en el móvil, te pierdes sin Google Maps y tienes que usar mucho la cabeza.
- En situaciones de estrés, se liberan hormonas en el cuerpo que hacen que los músculos se tensen y puedas luchar o huir de forma óptima.
- El programa de la Edad de Piedra es una dieta en la que sólo se come carne y fruta. Esto es bueno para los dolores de cabeza.

Continuemos en la siguiente página

¿Qué puedes hacer para
aliviar los dolores de
cabeza tensionales?



14. Nombra 2 cosas que le aconsejarías a un
amigo que tiene dolor de cabeza tensional.

- 1.
- 2.

15. ¿Y qué no se debe tomar si es posible?

16. ¿Cuál sería una buena forma de distraerse?

A large, empty rectangular area with a dotted border, intended for the user to write their answer to question 16.

Sigamos con la MIGRAÑA



MIGRAÑA (VÍDEO).

18. El vídeo describe cómo se siente un ataque de migraña. Describe la imagen.

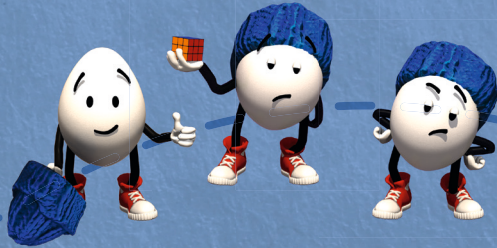
El dolor de cabeza empeora con el movimiento.



17. ¿Qué se siente durante un ataque de migraña?

Marca las respuestas correctas..

- El dolor aparece de repente y suele ser muy intenso.
- Suele durar varios meses.
- El dolor suele ser pulsátil.
- El dolor mejora con el movimiento.



19. ¿Cuáles son las buenas noticias para quienes tienen migraña?

1.

2.

3.

20. El contenido del vídeo resumido una vez más: ¿qué es importante?

1. La migraña se desencadena por

_____ .

2. Mucho estrés conduce a _____
ataques de migraña; poco estrés conduce a

_____ .

3. El lema durante un ataque es:

¡Quédate _____ ! Toma la
_____ a tiempo y después
de un corto _____ simplemente

_____ .



Más información en

¿CÓMO SE DESARROLLAN LAS MIGRAÑAS?



21. Nombra 3 factores o "sospechosos" que pueden hacer más probable la aparición de un ataque de migraña

1.

2.

3.



¿CÓMO EVOLUCIONA UN ATAQUE DE MIGRAÑA?

Continúa aquí.

PRE

22. ¿Cómo evoluciona un ataque de migraña?

Completa las palabras que faltan.

En un ataque, se desarrollan _____
dolores de cabeza _____.

Suelen durar unas pocas _____ antes de
volver a atenuarse con relativa rapidez.

Durante un ataque de migraña, es importante
tomar el medicamento adecuado para el dolor
_____ (¡lo antes posible!).



Ahora haz clic en

**¿QUÉ PUEDES HACER PARA
ALIVIAR LAS MIGRAÑAS?**



23. Introduce los nombres de las cuatro
fases de la migraña.

REFASE







1

2

24. ¿Cuáles son las dos reglas más importantes
para tomar la medicación adecuada cuando ocurren
los ataques de migraña?

Seguimos con

DOLOR DE CABEZA BAJO CONTROL



¡MANTENTE EN
MOVIMIENTO!

25. ¿En qué tres aspectos puedes trabajar para controlar los dolores de cabeza?

1.

2.

3.

26. Cuánto tiempo debes hacer ejercicio al día para mantenerte sano/a?



CÓMO TENER LOS DOLORES DE 15 CABEZA BAJO CONTROL

27. ¿Para qué sirve el ejercicio?

¡Nombra 3 cosas!

- 1.
- 2.
- 3.

¿CUÁL ES TU SITUACIÓN?

Obtén más información aquí.

28. ¿Has ya comprobado
cuál es tu puntuación
de movimiento?

TUS
PUNTOS:



Ahora mira aquí
¡VAMOS!

29. Ideas para moverse de la A a la Z:

Escribe tres ideas en cada apartado para moverse en la vida cotidiana, en tu tiempo libre y con ejercicio.

1. en la vida cotidiana: _____
2. en tu tiempo libre: _____
3. con ejercicio: _____

Sigamos tranquilamente con
¡RELÁJATE!



30. ¿Qué es el estrés?

Completa las palabras que faltan.

El estrés es una _____ a

_____ o _____

del _____.



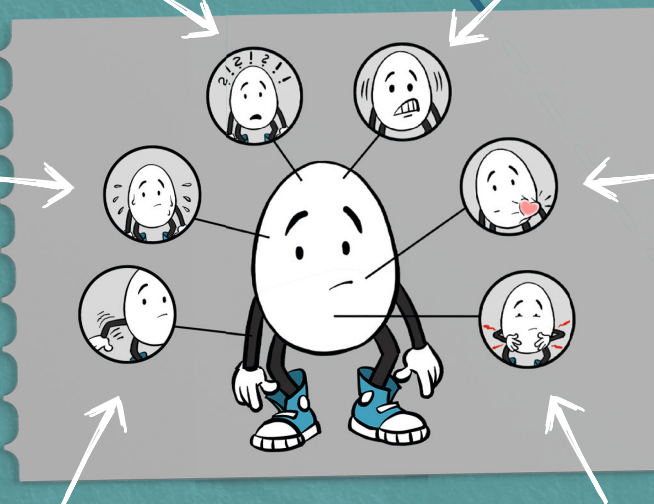
31. Nombra 3 signos físicos de estrés con los que este huevo está luchando.

Rotula la imagen.

CÓMO TENER LOS DOLORES DE 17
CABEZA BAJO CONTROL

Sudoración

Palpitaciones



En
¿CUÁL ES TU SITUACIÓN?
puedes obtener más información.

Haz clic en
¿QUÉ PUEDES HACER?

¡AH!

32. ¿Qué dice tu puntuación de estrés?

¿Cuánto estrés tienes?



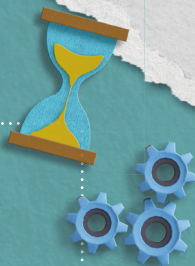
33. Completa los espacios.



Cuanto _____ importante y más difícil es la situación para ti, cuanto _____ crees que puedes manejar la situación y cuanto menos _____ tienes, más _____ es la situación para ti.

34. ¿Qué tres cosas son especialmente buenas para reducir el estrés?

- 1.
- 2.
- 3.



CÓMO TENER LOS DOLORES DE 19 CABEZA BAJO CONTROL

Haz clic en
**EQUILIBRIO
Y RELAJACIÓN**



35. ¿Qué sabes sobre los ejercicios de relajación?

Marca una casilla en cada frase
para indicar si es verdadera o falsa.

	VERDADERO	FALSO
Los ejercicios de relajación deben practicarse con regularidad, como aprender a tocar un instrumento, por ejemplo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cuanto más practiques la relajación, más reducirás el estrés.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Los estudios han demostrado que practicar relajación a menudo reduce la frecuencia y la gravedad de los dolores de cabeza.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dos técnicas de relajación super complicadas son los ejercicios de respiración y la relajación muscular.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Empecemos la racha final y
vayamos a la página

¡Duerme bien!



36. ¿Por qué es importante dormir bien?

¡Nombra 2 razones!

1

2

37. Añade ¿qué puede afectar tu sueño?.

1. Horas de sueño _____.

2. Tomar bebidas con _____ como

_____.

3. Dormir en una habitación _____ y

_____.

4. _____ y _____.

que no te dejan descansar.



**¡BUENAS
NOCHES!**



¿CUÁL ES TU SITUACIÓN?

¡Sigue aquí!

38. ¿Por qué es importante dormir bien y lo suficiente?

Marca sólo las afirmaciones correctas.

Dormir es importante ...

- para reducir el estrés.
- para poder concentrarse bien.
- para evitar dolores de cabeza.
- para comprobar si todavía te queda bien el pijama.
- para mantenerse sano.

39. ¿Qué tal duermes?

¿Cuántos puntos obtienes en tu puntuación de sueño?

TUS
PUNTOS:



CÓMO TENER LOS DOLORES DE 21
CABEZA BAJO CONTROL

Ir a la última página

¿QUÉ PUEDES HACER?

40. ¿Qué puedes hacer para dormir mejor?

Nombra 3 cosas:



Espacio para notas:



Aviso legal

Centro Alemán del Dolor Pediátrico

Vestische Kinder- und Jugendklinik Datteln
Universidad de Witten/Herdecke
Dr.-Friedrich-Steiner-Str. 5
45711 Datteln

Contacto

info@deutsches-kinderschmerzzentrum.de
meine-kopfsache@deutsches-kinderschmerzzentrum.de

Web:

www.deutsches-kinderschmerzzentrum.de
www.facebook.com/DeutschesKinderschmerzzentrum

Texto y Desarrollo:

Anna Könning, Henrike Brunsmann

Traducción:

Rocío de la Vega, Adrián Fernandez,
Leah Boquin Posadas, Antonia Dörnemann

Diseño:

Ceyda Şimşek, c.simsek@mail.de

Gráficos:

Bone Buddrus, boneillustration.de

© Dra. Julia Wager, Centro Alemán del Dolor Pediátrico





UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA



German
Paediatric Pain Centre



PSICOLOGÍA
DEL DOLOR



Vestische Kinder- und
Jugendklinik Datteln
UNIVERSITÄT WITTEN/HERDECKE