

# Información para cuidadores

## Sobre las migrañas

### ¿Cómo se manifiestan las migrañas?

Un ataque de migraña suele ir asociado a un dolor de cabeza muy intenso, que puede ser pulsátil, pero muchos niños también sienten presión o una sensación de taladro. También hay síntomas que lo acompañan, como la sensibilidad a la luz y al sonido, y/o náuseas y vómitos.

En aproximadamente el 17% de los pacientes con migrañas se produce un aura migrañosa antes o durante el dolor de cabeza. Encontrará más información sobre el aura y otras fases de la migraña en la página siguiente.

Las migrañas se producen en "ataques". La frecuencia con la que su hijo desarrolla un ataque de migraña puede variar mucho. Algunos niños las tienen una vez al mes o con menos frecuencia, mientras que otros pueden tenerlas una vez a la semana.

El ataque de migraña suele durar sólo unas horas, aunque en algunos casos puede prolongarse hasta 3 días. En los niños pequeños, suelen ser breves.

### ¿Cómo se desarrollan las migrañas?

Una migraña a menudo se desarrolla si hay predisposición a padecerla. ¿Hay personas en su familia que sufran migrañas? Si es así, aumenta la probabilidad de que su hijo también desarrolle migrañas.

Hay otros factores que pueden desencadenar un ataque de migraña.

Por ejemplo, no tener un horario constante diario o un ritmo de sueño coherente, el estrés, la falta de sueño, las emociones fuertes, los cambios meteorológicos y los cambios hormonales (por ejemplo, durante la menstruación), por nombrar sólo algunos.

Imagínese como un barril de lluvia, el cual se llena de agua cada vez que llueve hasta que acaba desbordándose: eso sería un ataque de migraña, el "desbordamiento" después de que se han acumulado los desencadenantes. Otra imagen de esto es lo que llamamos el "generador de migraña", que sigue cargándose hasta que debe vaciarse rápidamente, causando el ataque. El barril de lluvia o el generador de migrañas acabarán por vaciarse, pero puede intentar que se llenen más lentamente para que se vacíen con menos frecuencia. Es posible hacer "agujeros" en el barril de lluvia para que el agua suba más despacio. La forma de conseguirlo es diferente para cada persona. Algunos ejemplos son mantener un horario diario regular, hacer mucho ejercicio y reducir el estrés.

Si un factor aparece con frecuencia antes de la migraña de su hijo, se denomina factor desencadenante. Si se observa un factor desencadenante, la probabilidad de que se produzca rápidamente un ataque de migraña aumenta.

En los niños, no siempre se observan los factores desencadenantes. En los niños pequeños, los ataques de migraña se observan con mayor frecuencia en relación con actividades emocionantes, como fiestas de cumpleaños, vacaciones, viajes u otras actividades especiales. Esto deriva de un estado emocional intenso y de alteraciones de las rutinas diarias y del sueño.

Durante un ataque de migraña, las meninges y los vasos sanguíneos del cerebro son más sensibles. Esto es lo que provoca el dolor. Se irritan más durante el movimiento, razón por la cual las migrañas (a diferencia de los dolores de cabeza tensionales) se intensifican considerablemente con el movimiento y persisten una vez finalizada la actividad física.

Utiliza la "prueba del rebote" para diferenciar entre migrañas y dolores de cabeza tensionales. La prueba consiste en pedirle a su hijo que salte en el mismo lugar varias veces. Si el dolor de cabeza empeora mucho al cabo de unos minutos, es probable que se trate de una migraña. Su hijo debe tomar inmediatamente los analgésicos prescritos (véase "Tratamiento" en la página siguiente) y descansar unos 30 minutos.

Si el dolor de cabeza de su hijo no empeora con la prueba del rebote, es un indicio probable de dolor de cabeza tensional. Ayúdele a distraerse y a reanudar su rutina diaria.

Conviene saber: el dolor de la migraña puede ser intenso, pero no daña el cerebro de su hijo. Una vez pasado el ataque, su hijo puede estar cansado durante un rato, pero después todo volverá a ser como antes.

## Fases de la migraña

Un ataque de migraña puede constar de hasta cuatro fases. Sin embargo, éstas no siempre se producen y no todos los niños experimentan las cuatro fases. Las fases son: la prefase, el aura, la fase de dolor de cabeza y la fase de recuperación. Esto significa que un ataque de migraña comienza antes de sentir dolor de cabeza.

Los síntomas de la prefase incluyen un rostro pálido, ojeras, un comportamiento notablemente tranquilo o irritable y bostezos frecuentes o fatiga intensa. Estos precursores suelen indicar que se está iniciando una migraña. Si su hijo ya ha padecido algunas migrañas, es posible que usted ya esté familiarizado con las señales de alarma típicas de su hijo.

Algunos niños presentan un aura antes de un ataque de migraña, aunque no necesariamente antes de cada ataque.

Con el aura puede haber alteraciones visuales, como luces que parpadean, reducción del campo visual o visión de puntos negros o de color o destellos. Algunos niños experimentan entumecimiento u hormigueo en las manos, la cara o la lengua, o tienen problemas de habla. El aura se produce porque las células nerviosas del cerebro se vuelven extremadamente sensibles, incluso antes de la fase de dolor de cabeza. Los síntomas del aura suelen comenzar antes del dolor de cabeza, duran entre 30 y 60 minutos y pueden aparecer juntos o de forma secuencial. El aura no daña el cerebro.

Si su hijo tiene una migraña con aura y nota los síntomas del aura sin dolor, debe tomar la medicación que le han recetado antes de que empiece la fase de dolor de cabeza.

Durante la **fase de dolor de cabeza**, aparece de repente un dolor intenso. Esto es típico de las migrañas y el dolor suele ir acompañado de náuseas y vómitos y/o sensibilidad a la luz y el sonido (a veces también a los olores).

Durante la **fase de recuperación**, los niños pueden sentirse agotados. Sin embargo, la mayoría de las veces, los niños se quedan dormidos durante la fase de dolores de cabeza y ni siquiera se dan cuenta de la fase de recuperación porque han dormido durante ella.

Para entender mejor la migraña de su hijo, puede ser útil llevar un diario de los dolores de cabeza durante unos 2 meses. En él pueden anotarse las características del dolor, los síntomas acompañantes y los posibles factores desencadenantes, entre otras cosas. Así podrá identificar patrones repetitivos. En nuestro sitio web [los-cabezudos.com](http://los-cabezudos.com) puede encontrar un diario de dolores de cabeza para imprimir utilizando la función de búsqueda de la parte superior de la página, o utilizando la sección "Descargas" de la parte inferior.

## Tratamiento

Un médico debe hacer un diagnóstico formal antes de que su hijo pueda iniciar el tratamiento de la migraña. Le recomendará el analgésico adecuado y la dosis correcta para su hijo.

Tomar estos analgésicos a tiempo es crucial para tratar con éxito un ataque de migraña.

La medicación no sólo alivia el dolor, sino también los síntomas acompañantes. Por ejemplo, el tratamiento precoz de un ataque a menudo puede prevenir los vómitos.

También acorta significativamente la duración del ataque, por lo que los niños pueden reanudar sus actividades mucho antes.

Si los analgésicos se toman demasiado tarde, apenas aliviarán el dolor y sólo acortarán ligeramente la duración del ataque de migraña. Los analgésicos prescritos deben tomarse en la dosis recomendada en cuanto se tenga la certeza de que un ataque de migraña es inminente (por ejemplo, durante la fase del aura, o si la prueba del rebote es dolorosa).

Es importante que sólo se administre la medicación prescrita por el médico y en la dosis adecuada.

Una dosis mayor de analgésico NO será más eficaz, e incluso puede provocar efectos secundarios indeseables. En cambio, tomar una dosis menor puede no reducir suficientemente el dolor.

Puede saber que un analgésico está funcionando bien cuando su hijo nota alivio del dolor al cabo de unos 30-45 minutos y tiene bastante menos dolor 1-2 horas después de tomar el medicamento.

El ejercicio regular, la relajación y un horario diario regular pueden ayudar a que los ataques de migraña se produzcan con menos frecuencia.

Para más información sobre las migrañas, visite las páginas sobre migrañas en [los-cabezudos.com](http://los-cabezudos.com). Aquí también encontrará un vídeo con muchos consejos útiles sobre las migrañas.

**Importante:** Tómese siempre en serio el dolor de su hijo, pero no permita que afecte a su vida cotidiana más de lo necesario. Su hijo debe seguir yendo al colegio, participar en sus actividades favoritas y salir con sus amigos. ¡La distracción ayuda a reducir los dolores de cabeza!

Utilizar un tratamiento eficaz durante un ataque de migraña significa que su hijo sólo necesitará un breve descanso (hasta que la medicación haga efecto). Después, la vida cotidiana puede continuar.