

CEFALEA TENSIONAL EN NIÑOS

ESTRATEGIAS PARA SU MANEJO DURANTE TIEMPOS DE ESTRÉS Y SÍNTOMAS DE DEPRESIÓN

Johnson & Johnson

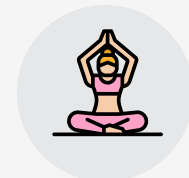
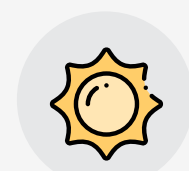
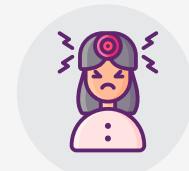
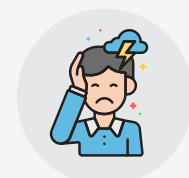
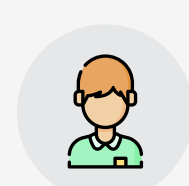
CEFALEA

- Problema frecuente en edad escolar y adolescente.
- Con el inicio del confinamiento ha aumentado el derivado del estrés, la ansiedad y/o depresión.
- Duración al menos de 30 minutos, de tipo bilateral, opresiva, de intensidad leve a moderada y no se modifica por actividad física.

- Datos de alarma: aumento de intensidad, presencia por las mañanas, despierta al paciente, presencia de visión doble.

- Pautas de tratamiento: farmacológicas y no farmacológico.

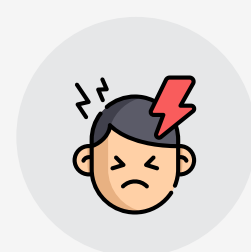
El componente no farmacológico puede abordarse mediante estrategias de *mindfulness*, terapia de relajación, modificación de la dieta y de higiene de sueño.



PREGUNTAS

- **¿Qué es la cefalea tensional?**

Es un dolor de cabeza, generalmente no localizado, de intensidad moderada y frecuentemente asociado a un tipo opresivo.



- **¿Son peligrosos los dolores de cabeza?**

Cualquier tipo de dolor representa una alteración en el estado de salud, sin embargo, la cefalea tensional no representa riesgo alguno, sobre todo si se asocia a situaciones ambientales adversas (estrés, ansiedad).



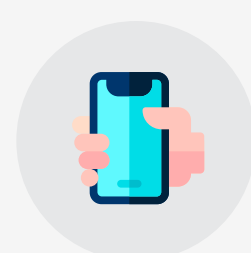
- **¿Es normal el aumento de los dolores de cabeza en esta etapa de confinamiento?**

Es posible que la incidencia del dolor de cabeza aumente en este período y la disminución de los procesos de socialización.



- **¿El uso de dispositivos tecnológicos puede provocar dolores de cabeza?**

Si, pero con un tratamiento adecuado integral puede disminuir.



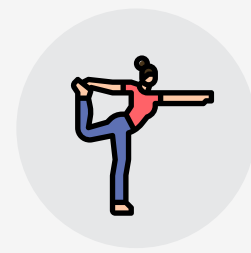
- **¿Es necesario el uso de medicamentos para tratar el dolor de cabeza?**

La primera opción para atender las cefaleas pueden ser el uso de analgésicos, siempre consultado con un profesional de la salud.



- **¿Mindfulness y relajación ayudan a reducir los dolores de cabeza?**

El tratamiento farmacológico puede ir acompañado de estrategias de *mindfulness* y relajación.



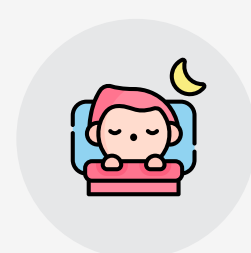
- **¿La dieta puede contribuir a los dolores de cabeza?**

Se recomienda observar una dieta saludable baja en azúcares y estimulantes como el café, los refrescos de cola y grasas.



- **¿El sueño incompleto puede ser causa de los dolores de cabeza?**

Se recomienda seguir las recomendaciones de higiene del sueño que se basa principalmente en la observación de los rituales para dormir.



ESTAMOS CON USTEDES.

TYLENOL Motrin Johnson's microlax

REFERENCIAS: 1. <https://ichd-3.org/2-tension-type-headache/>. 2. Klein, J., & Kich, T. (2020). Headache in Children. Pediatrics in review, 159-171. DOI:10.1542/pir.2017-0012 3. Xynian Xie, B., Qi Xue, M., & Yu Zhou, B. (2020). Mental Health Status Among Children in Home Confinement During the Coronavirus Disease 2019 Outbreak in Hubei Province, China. JAMA Pediatrics. doi:10.1001/jamapediatrics.2020.1619. 4. Kropp, P, et al, (2013). Headache in Children: Update on Biobehavioral Treatments. Neuropediatrics, 20-24. DOI <http://dx.doi.org/10.1055/s-0032-1333434>. 5. European Journal of Paediatric Neurology. 2017; 21(3):507-521 6. Journal of Pain Research. 2019; 12: 3437-3459. 7. Neuropediatrics. 2013; 44(1): 20-24 8. Journal of Clinical Sleep Medicine. 2016; 12(6): 785-786. 9. Headache: The Journal of Head and Face Pain. 2019; 59(8), 1158-1173