

Nombre del niño: _____

Fecha: _____

Migrañas

¿Qué son las migrañas?

Las migrañas son dolores de cabeza muy fuertes.

A veces la persona recibe una alerta de que le viene una migraña, con un aura. Un aura se puede ver o sentir. Algunas personas ven luces brillantes que zigzaguean o tienen cambios en la visión. Algunas personas sienten un cosquilleo en la cara o en los labios, antes del dolor de cabeza. Algunas personas se sienten confundidas, adormecidas o tienen dificultad para hablar. El aura puede durar de 15 a 30 minutos, y luego comienza un punzante o constante dolor de cabeza.

Con el dolor de cabeza su niño podría tener:

- ✓ malestar estomacal
- ✓ vómitos
- ✓ la nariz congestionada
- ✓ sensibilidad a la luz
- ✓ sensibilidad a los sonidos

Una migraña puede sentirse en un solo lado de la cabeza. Puede llevar una hora hasta que se pone más fuerte. Una migraña puede durar entre unas pocas horas hasta varios días.



**Las migrañas son
dolores de cabeza
muy fuertes.**

Después del dolor de cabeza, la persona se siente muy cansada y necesita dormir.

Los niños con migrañas a menudo tienen familiares que también sufren de ellas.

Tanto los niños como las niñas pueden tener migrañas. A menudo, los niños que sufren de migrañas, se quejan de náuseas o mareos debido al movimiento cuando viajan.

¿Qué es lo que provoca una migraña?

Varias cosas pueden provocar una migraña:

- tensión o estrés
- dormir mucho
- dormir poco
- cambios de clima
- hambre o bajo nivel de azúcar en la sangre
- comer alimentos como chocolate, queso añejado, nueces, frutas cítricas, aguacates, comidas curadas con nitratos (como salchichas o hot dogs), MSG (glutamato monosódico) y alcohol (como vino tinto)
- pastillas anticonceptivas
- cambios hormonales mensuales

¿Cómo se tratan las migrañas?

- Ayude a su niño a evitar el dolor de cabeza. Trate de descubrir lo que provoca las migrañas de su niño y trate de evitar esos provocadores
- Ayude a su niño a aprender mejores formas de reaccionar ante cosas que producen tensión o estrés. Ayude a su niño a aprender cómo relajarse. Pídale a un psicólogo que le enseñe a su niño por medio de la **bio-retroalimentación**. Permita que su niño hable con un terapeuta, psicólogo o psiquiatra acerca de las cosas que lo ponen tenso.
- El doctor podrá darle a su niño medicinas para prevenir las migrañas, como:
 - propranolol hydrochloride (Inderal)
 - amitriptyline hydrochloride (Elavil)

— valproic acid (Depakote)

- Dele a su niño medicinas para tratar el dolor, como:
 - ibuprofen
 - acetaminophen (Tylenol)
 - naproxin (Aleve)

Estos se pueden comprar sin receta.

- Ponga a su niño a descansar en un cuarto oscuro y tranquilo. Ayúdelo a relajarse.

Ahora que ha leído esto:

- Dígale a su enfermero o doctor qué es lo que provoca las migrañas de su niño. (Marque cuando lo haya hecho).
- Dígale a su enfermero o doctor cómo tratará las migrañas de su niño. (Marque cuando lo haya hecho).



Si tiene alguna pregunta o inquietud,

- Llame al doctor de su niño o
- Llame al _____

Si usted desea saber más acerca de la salud o enfermedad de su niño, visite nuestra biblioteca en The Emily Center en el Phoenix Children's Hospital

1919 East Thomas Road

Phoenix, AZ 85016-7710

602-546-1400

www.phoenixchildrens.com

Negación

La información provista en este sitio tiene la intención de ser información general, y se proporciona solamente para los propósitos educativos. No tiene la intención de tomar el lugar del examen, tratamiento, o consulta con un médico. Phoenix Children's Hospital le pide que se comunique con su médico si tiene alguna pregunta sobre una condición médica.

Thursday, February 15, 2007 • BORRADOR para revisión familiar
Número 934/153s • Escrito por Nancy Quay, MS, RN • Ilustrado por Dennis Swain
Traducido al español por Rosana Sartirana, Bárbara Rayes y Jorge Masuello, MD



The Emily Center

Migrañas Migraine Headaches

Diagnosis/Disease/Illness

If you would like the English version of this handout,
please ask your nurse or doctor.

Name of Health Care Provider: _____ Number: 934/153s

For office use: Date returned: _____ db nb

Revisión Familiar de la Información

Proveedores de cuidado de salud: Por favor usen esta información cuando le enseñan a las familias.

Familias: Por favor díganos su opinión sobre esta información.

¿Es difícil leer esta información? Sí No

¿Es fácil leerla? Sí No
Por favor marque con un círculo las partes
de la información que eran difíciles de entender.

¿Es interesante leer esta información?
¿Por qué? o ¿Por qué no? Sí No

Después de haber leído esta información,
¿Haría usted algo de manera diferente? Sí No

Si su respuesta es sí, ¿Qué haría de manera diferente?

Después de haber leído esta información,
¿Tiene alguna pregunta sobre este tema?
Si su respuesta es que sí, ¿Qué pregunta tiene?

Sí No

¿Hay algo que no le gusta acerca de los dibujos?
Si su respuesta es que sí, ¿Qué?

Sí No

Para que esta información sea mejor o más fácil de entender,
¿Cómo la cambiaría?

Por favor devuelva su revisión de esta información a su enfermero o doctor o envíela a la siguiente dirección.

¡Gracias por ayudarnos!

Por favor envíe sus comentarios a:

Nurse: Please send your response to:

Fran London, MS, RN
Health Education Specialist
The Emily Center
Phoenix Children's Hospital
1919 East Thomas Road
Phoenix, AZ 85016

602-546-1395

flondon@phoenixchildrens.com