

Dolor de Cabeza

Si su hijo ha sido diagnosticado con dolores de cabeza, especialmente migrañas, a continuación encontrará cosas importantes para recordar:

Causas comunes:

1. **La mala hidratación.** La mayoría de los niños necesitan 8 vasos (8 onzas cada vaso) de líquidos saludables todos los días. Estos líquidos saludables incluyen agua, jugo, Gatorade o Powerade. El consumo de bebidas con cafeína NO es saludable y, de hecho, puede hacer que sea difícil controlar los dolores de cabeza de su hijo.
2. **La falta de sueño o malos hábitos de sueño.** Es importante establecer una rutina regular para dormir es importante y debe permitir durante 8-10 horas de sueño por noche. Esto puede variar un poco debido a la edad. Si su hijo ronca o es excesivamente inquieto durante el sueño, usted debe dejar saber a su médico.
3. **Causas en los alimentos.** Estos pueden variar de un niño a otro; Sin embargo, los alimentos causantes comunes incluyen:

DIETA	ESTÍMULO SENSORIAL	CAMBIOS EN EL HABITO
<ul style="list-style-type: none"> • Alcol • Chocolate • Queso añejado • Glutamato Monosódico (MSG) • NutraSweet • Cafeína • Nuez • Nitrites, Nitrates 	<ul style="list-style-type: none"> • Luz fuerte • Luz parpadeando • Olores • Ruidos, sonidos 	<ul style="list-style-type: none"> • Clima • Viajes (cruzar zonas horarias) • Temporada climática • Altitud • Cambios de horario • Patrones de sueño • Dietas • Traspasar comidas • Actividad física irregular
HORMONAS	ESTRES	
<ul style="list-style-type: none"> • Menstruación • Ovulación • Reemplazamiento Hormonal (progesterona) 	<ul style="list-style-type: none"> • Tiempos con actividad intensa • Perdidas (muertes, separación, divorcio, cambios de trabajo) • Mudanza • Crisis 	

RECUERDE: A menudo, lo que causa dolores de cabeza o migrañas son grandes porciones de los alimentos comido con el estómago vacío.

4. **Traspasar comidas,** especialmente el desayuno puede ser una poderosa causa. Las comidas regulares son muy importantes. Traspasar las comidas debe ser evitado.
5. **El estrés.** Evite el sobre-cargo del horario de su hijo. Esté atento a los signos de sufrimiento y tratarlos con urgencia.

FINALMENTE:

1. Asegúrese de que su hijo reciba el ejercicio regula.
2. Tome todos los medicamentos según lo recetó el médico de su hijo. Evite el uso excesivo de medicamentos de venta libre, como Tylenol, Motrin, Excedrin etc.
3. Mantenga un registro de los dolores de cabeza de su hijo para revisar en cada visita al médico, incluya cualquier causa identificada.

Cosas para considerar:

1. La Riboflavina (vitamina B2) 100-200mg am y pm (www.puritan.com); Pruebe 2-4 semanas
2. Si Riboflavina es ineficaz, puede agregar 600mg de Magnesio al día; Pruebe 2-4 semanas
3. Si la Riboflavina y la combinación de Magnesio son ineficaces, pueden añadir Coenzima Q10 100mg am y pm

Dieta para un paciente con dolor de cabeza

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS PARA EVITAR
Bebidas	Café descafeinado, refrescos de cola, que no contienen cafeína. Fuentes de cafeína que se limiten a 2 tazas al día, incluyendo café, té y refrescos de cola	Bebidas alcohólicas, vinos, cerveza, endulzantes artificiales, incluyendo cualquier Splenda
Leche	Descremada y 2%	Chocolate and mantequilla
Productos Lácteos	Queso cottage, queso crema, queso americano, queso Velveeta o sintético. Yogur en ½ taza de porción o menos.	Queso anejo y procesado incluye: cheddar, suizo, mozzarella, parmesano, romano, Provolone, y el queso que contiene los alimentos (pizza, macarrones), el yogur y crema agria
Carne y sustitutos de carne	Carnes preparadas frescas y huevos	Carnes enlatadas o procesadas, aquellos que contengan nitritos, extractos de carne comerciales, hígado de pollo, salchichas, salami, salchichón, crema de cacahuete, carnes adobadas, salsa de soya o extractos de levadura
Pan y sustitutos de Pan	Todos excepto los de la lista de evitar, pan comercial	Pan casero, tortas de café frescos, donuts, extractos de levadura, pan de masa fermentada y las galletas que contienen queso, chocolate o cualquier fruto
Frutas	Todos, excepto los que deben evitarse. Frutas cítricas (naranjas, pina, limón, lima) se limitan a ½ taza por día	Higos conservados, uvas pasas, papaya, maracuyá, aguacate, ciruela roja, ½ plátano permitido por día.
Vegetales	Todos excepto los de la lista para evitar	Frijol italiano, habas, chucrut, cebollas, excepto para la condimentación
Postres	Todos, excepto los postres con levadura fresca o los que contienen chocolate	Cualquier chocolate
Otros	Vinagre blanco, aderezo comercial en pequeñas cantidades	La levadura de cerveza, chocolate, salsa de soya, monosódico glutamato, ablandadores de carne, productos de papaya, Accent, Lawry y otros condimentos

Diario de dolor de cabeza:

DATE:	DATE:	DATE:
Señales:	Señales:	Señales:
Comenzó:	Comenzó:	Comenzó:
Termino:	Termino:	Termino:
Tipo de dolor:	Tipo de dolor:	Tipo de dolor:
Intensidad de dolor: Bajo 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Alto	Intensidad de dolor: Bajo 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Alto	Intensidad de dolor: Bajo 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Alto
Lugar de dolor:	Lugar de dolor:	Lugar de dolor:
Medicamento tomado:	Medicamento tomado:	Medicamento tomado:
Efecto del tratamiento:	Efecto del tratamiento:	Efecto del tratamiento:
Horas de dormir:	Horas de dormir:	Horas de dormir:
Lo que comí hoy:	Lo que comí hoy:	Lo que comí hoy:
Eventos antes del dolor:	Eventos antes del dolor:	Eventos antes del dolor:
Notas:	Notas:	Notas: