

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 anejado • 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 regular.
2. Tome todos los medicamentos según lo receto 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: |
|---------------|---------------|---------------|