

# Ayuda para mis dolores de cabeza

## ¿Qué puedo hacer para reducir mis dolores de cabeza?

### Sueño



- La hora de acostarse y levantarse debe ser constante, a la misma hora todos los días
- Duerme entre 8 y 10 horas cada noche
- Evita usar electrónicos, mínimo 30 minutos antes de acostarte

### Ejercicio



- Haz 20 o 30 minutos de ejercicio aeróbico diario
- Demasiado o muy poco ejercicio puede provocar dolores de cabeza

### Evita la cafeína



- La cafeína y el azúcar pueden provocar migrañas e interferir con el sueño
- Refrescos de cola, té, café, y chocolate son algunos ejemplos de las bebidas o alimentos que contienen cafeína
- Evita las bebidas energéticas como Monster y Rockstar porque contienen cantidades grandes de cafeína y azúcar

### Bebe bastante agua



- Trata de beber unos 8 vasos (64 onzas) de agua al día
- Agrega una pequeña cantidad de fruta al agua para darle sabor si lo deseas

### Maneja el estrés



- Haz cosas que te relajen como meditar, yoga, masajes, consejería, escribir en un diario u otras actividades con las que te sientas tranquilo
- Kidshealth.org tiene algunas ideas para manejo del estrés

### Medicina



- Los analgésicos de venta libre como Advil (ibuprofeno), Tylenol (acetaminofén), Aleve (Naprosyn) y Excedrin migraine (tienen cafeína y aspirina, no los tomes si tienes fiebre o influenza).
- La cafeína se puede usar para los dolores de cabeza, pero solamente si no consumes cafeína con regularidad. Utiliza solamente los medicamentos recomendados por tu proveedor de atención médica. Antes de tomar cualquier medicamento, consulta con tu proveedor de atención médica.
- Si tomas algún analgésico, trata de tomarlo en los primeros 30 minutos del comienzo del dolor de cabeza.

#### Más información

- Neurología  
206-987-2078
- Consulte con el proveedor de atención médica de su hijo
- seattlechildrens.org

#### Servicio gratuito de intérprete

- En el hospital solicítelo a la enfermera.
- Fuera del hospital, llame a la línea gratuita de interpretación: 1-866-583-1527. Dígame al intérprete el nombre de la persona o extensión que necesita.

- Si los analgésicos de venta libre no te ayudan, consulta con tu proveedor de atención médica sobre algún medicamento de venta con receta.
- No tomes el medicamento más de 2 o 3 veces a la semana.
- A veces, las medicinas preventivas diarias pueden ayudar si tomas todas las medidas preventivas, pero igual te sigue doliendo la cabeza con frecuencia. Consulta con tu proveedor de atención médica sobre esta posibilidad. Tendrás que continuar cumpliendo con las medidas preventivas aunque tomes medicinas.

### Aprende cuáles son tus factores desencadenantes

Las cosas que a menudo te causan dolores de cabeza son los “factores provocantes”. Puedes prevenir los dolores de cabeza si aprendes cuáles son esos factores y los evitas. Si no puedes evitarlos, intenta reducirlos al mínimo.

Anota en un diario la información de todos tus dolores de cabeza: [seattlechildrens.org/pdf/PE1668.pdf](https://seattlechildrens.org/pdf/PE1668.pdf). registra todos los dolores de cabeza y anota qué estabas haciendo antes de que comenzara el dolor para aprender cuáles son tus factores provocantes y evitarlos.

### Factores provocantes más comunes del dolor de cabeza

- Temperatura
- Ruido
- Luz
- Olores
- Cafeína

### ¿Qué más puedo hacer?

- No dartes por vencido. Sigue tomando todas las medidas preventivas (sueño, nutrición, ejercicio, tomar agua, manejar el estrés, evitar los factores provocantes). Puede tomar unas pocas semanas hasta que notes un cambio.
- Si sientes que el dolor de cabeza está empezando, intenta encontrar lo antes posible un lugar tranquilo y oscuro.
- Hazte un examen de visión para asegurarte de que la fatiga visual no contribuye a los dolores de cabeza.
- Intenta con la biorregulación, masajes o acupuntura. Dinos si necesitas más información o una referencia para terapia.
- “Dolores de cabeza” [kidshealth.org/en/teens/headaches.html](https://kidshealth.org/en/teens/headaches.html)
- Headache Relief Guide (guía para aliviar dolores de cabeza) [headachereliefguide.com](https://headachereliefguide.com)
- Más información sobre los factores provocantes y los medicamentos más comunes para el dolor de cabeza en nuestro folleto informativo para padres “Alivio para el dolor de cabeza” [seattlechildrens.org/pdf/PE887s.pdf](https://seattlechildrens.org/pdf/PE887s.pdf).
- Un libro útil para los dolores de cabeza crónicos es “Managing Your Child’s Chronic Pain” (Manejo del dolor crónico de su hijo) por el dr. TM Palermo y el Dr. EF Law (disponible en el Centro de Recursos para la Familia 206-987-2201).
- Descarga en tu celular o tableta una aplicación para registrar los dolores de cabeza. Por ejemplo: Migraine Buddy.



MigraineBuddy

# Help For My Headaches

---

## What steps can I take to reduce my headaches?

---

### Sleep



- Be consistent by waking up and going to bed around same time every day
- Sleep for 8 to 10 hours each night
- Avoid the use of electronics at least 30 minutes before to bed

### Exercise



- Get 20 to 30 minutes of aerobic exercise every day
- Too much or too little exercise can trigger headaches

### Avoid caffeine



- Caffeine and sugar can trigger migraines and interfere with your sleep
- Colas, tea, coffee, and chocolate are a few examples of drinks or food that contain caffeine
- Avoid energy drinks like Monster and Rockstar that contain large amounts of caffeine and sugar

### Drink plenty of water



- Aim to drink about 8 glasses (64 ounces) of water a day
- Add a small amount of fruit to your water to flavor it, if desired

### Manage your stress



- Spend time doing things to relax, like meditation, yoga, massage, counseling, writing in a journal or other activities that make you feel calm
- Kidshealth.org has some helpful tips for managing stress

### Medicine



- Over the counter pain relievers include Advil (ibuprofen), Tylenol (acetaminophen), Aleve (Naprosyn), Excedrin migraine (contains caffeine and aspirin so do not take if you have a fever or the flu).
- Caffeine can be used to treat headaches, but only if you do not regularly have caffeine. Use only the medicines recommended by your healthcare provider. Check with your healthcare provider before taking any medicine.

#### To Learn More

- Neurology  
206-987-2078
- Ask your child's healthcare provider
- seattlechildrens.org

#### Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line, 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.

- If you take a pain reliever, try to take it within 30 minutes of the start of your headache.
- If over the counter pain relievers do not help, talk to your healthcare provider about prescription medicine.
- Take medicine no more than 2 to 3 times a week.
- Sometimes taking a daily preventive medicine helps if you are doing all the first steps but still having frequent headaches. Talk to your healthcare provider about this option. You will still need to continue doing the first steps even when taking preventive medicine.

---

### Know your headache triggers

Things that often cause your headaches are called “triggers.” You may be able to prevent your headaches if you learn your triggers and avoid them. If you cannot always avoid your triggers, try to minimize them.

Keep a headache journal [seattlechildrens.org/pdf/PE1668.pdf](http://seattlechildrens.org/pdf/PE1668.pdf). Use it to record your headaches and what you were doing before it started to learn your triggers so you can avoid them.

---

### Common headache triggers

- Temperature
- Noise
- Light
- Smells
- Caffeine

---

### What else can I do?

- Don't give up. Keep doing the first steps (sleep, nutrition, exercise, drink water, manage stress, avoid your triggers). It can take a couple of weeks for these steps to make a change.
- If you feel a headache coming on, try seeking a quiet, dark space as soon as possible.
- Get your eyes checked to make sure eyestrain is not contributing to your headaches.
- Try biofeedback, massage therapy or acupuncture therapy. Ask your us for more information or a referral.
- “Headaches” [kidshealth.org/en/teens/headaches.html](http://kidshealth.org/en/teens/headaches.html)
- Headache Relief Guide (website) [headachereliefguide.com](http://headachereliefguide.com)
- For details about common triggers and headache medicines, read our handout for parents ‘Headache Help for Your Child or Teen’ [seattlechildrens.org/pdf/PE887.pdf](http://seattlechildrens.org/pdf/PE887.pdf) .
- A book that can be helpful for dealing with chronic headaches is “Managing Your Child’s Chronic Pain” by Dr. TM Palermo and Dr. EF Law (available in the Family Resource Center 206-987-2201).
- Download a headache app on your smart phone or tablet to help you track your headaches, such as Migraine Buddy.



MigraineBuddy