



## Dolor de cabeza



El dolor de cabeza o *cefalea* es un síntoma muy frecuente en los niños. Hasta el 75% de los niños sufrirá algún episodio de dolor de cabeza significativo antes de los 15 años.

### ¿Por qué se produce?

El tejido cerebral en sí mismo no duele, pero la mayor parte de las estructuras que lo rodean como son las meninges (las membranas que se encuentran entre el cerebro y los huesos del cráneo), la piel, el músculo y otras estructuras de la cabeza como los ojos, los oídos, la boca o los senos paranasales, sí tienen receptores del dolor. De esta forma, la activación por cualquier causa  de vasos cerebrales (como en la hipertensión arterial), inflamaciones o infecciones (meningitis, sinusitis, otitis, flemones dentales, etc.) - de los receptores puede desencadenar el dolor de cabeza.

El dolor de cabeza, con frecuencia, es un síntoma más de las infecciones víricas de los niños (catarro, gripe, gastroenteritis, etc.).

### ¿Cuáles son los síntomas?

Según la edad del niño, este será capaz de describir con mayor o menor detalle las características del dolor. Además de la cefalea propiamente dicha, a veces pueden tener vómitos, náuseas, cansancio, sensación de malestar ante luces (fotofobia) o ruidos (sonofobia), o disminución del apetito e interrupción de la actividad habitual del niño. Los niños pequeños muchas veces no se quejan de dolor, pero están decaídos, tristes, irritables o sin ganas de comer.

El dolor no es siempre igual, cuando los niños son mayores son capaces de describir si sienten pinchazos o una sensación de que les están apretando la cabeza, si es un dolor pulsátil, si les duele solo una parte o toda la cabeza, etc. Algunos tipos de cefaleas presentan síntomas más complejos como alteraciones de la visión, la sensibilidad o la fuerza, inestabilidad en la marcha; en estas circunstancias siempre tiene que consultar con su médico.

### ¿Cómo se diagnostica?

El diagnóstico del dolor de cabeza se basa en una historia clínica detallada y una exploración física general y neurológica. Aunque la hipertensión arterial es muy rara en los niños, puede ser recomendable medir la tensión arterial. En la mayoría de las ocasiones no será preciso realizar otras pruebas adicionales.

A veces los antecedentes familiares ayudan a establecer el diagnóstico, como en el caso de las migrañas.

### ¿Cuándo debo consultar?

Se debe consultar al pediatra si el niño tiene menos de 5 años y no está acatarrado, ni tiene fiebre (las causas más frecuentes en este grupo de edad de dolor de cabeza), si no cede con los fármacos analgésicos habituales, si el dolor es muy intenso y aparece bruscamente, si le despierta por la noche, si interfiere con su actividad cotidiana (juego, estudio), se acompaña de vómitos persistentes sobre todo matutinos, o si el dolor es cada vez más fuerte.

## ¿Cómo se trata?

El tratamiento del dolor de cabeza se basa en fármacos analgésicos como el paracetamol o el ibuprofeno. Es conveniente que durante el episodio agudo el niño esté en reposo en un ambiente tranquilo, sin mucho ruido ni luz. Los videojuegos y la televisión tampoco son recomendables.

Si se identifican situaciones que los empeoran (como comer determinados alimentos, el exceso o la falta de sueño) se tratarán de evitar. En algunas ocasiones, según las características y frecuencia del dolor, puede ser necesario administrar un tratamiento preventivo.

## ¿Cómo se puede prevenir?

Existen algunos consejos generales que pueden ayudar a prevenir el dolor de cabeza:

- Dormir las horas suficientes y mantener unos horarios de sueño regulares.
- Hacer cinco comidas al día, evitando el ayuno prolongado.
- Mantener una hidratación adecuada.
- Realizar ejercicio físico de forma regular, evitando las últimas horas del día antes de acostarse.
- En aquellos casos en los que se identifique el estrés como factor desencadenante, se puede valorar un abordaje psicosocial adecuado, reordenando las actividades cotidianas y ayudando a un mejor manejo del estrés por parte del niño o adolescente.

Artículo publicado el 31-1-2016, revisado por última vez el 15-3-2021

**La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.**

---

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

**Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:**

<https://enfamilia.aeped.es/temas-salud/dolor-cabeza>