

HEADACHE CLINIC (CLÍNICA DEL DOLOR DE CABEZA)

HÁBITOS SALUDABLES



NO OMITA
NINGUNA COMIDA



BEBA MÁS AGUA



DUERMA BIEN



HAGA EJERCICIO



REDUZCA EL
ESTRÉS



LLEVE UN
DIARIO DEL DOLOR DE CABEZA



Texas Children's
Hospital®

NEUROLOGY (NEUROLOGÍA)

Hidratación	Recordatorio de Ulla Smart Hydration https://www.amazon.com/Ulla-Smart-Hydration-Reminder-Lagoon/dp/B06XSNQW7Y		
	Busque “water bottle tracker”(botella de agua con marcas de progreso) en http://www.etsy.com		
	Botella de agua con rueda de registro de progreso: https://www.amazon.com/dp/B00DPLUCS6?		
	Water Drink Reminder (recordatorio para beber agua) (Android)	My Water Balance (Apple)	Plant Nanny (Android y Apple)
	Waterlogged (Android y Apple)		
Sueño	Melodías relajantes: Sleep Sounds (Android y Apple)	White Noise Lite (Android y Apple)	
Nutrición	Choose My Plate https://www.choosemyplate.gov/	My Fitness Pal (Android y Apple) 	
Ejercicio/actividad física	Fitbit: https://www.fitbit.com/home	Apple Watch: https://www.apple.com/watch/	Garmin Vivofit: https://buy.garmin.com/en-US/US/p/143405
	Jawbone Up: https://jawbone.com/up/trackers		
	Zombies Run (Android y Apple)	Pocket Yoga (Android y Apple)	Johnson & Johnson Official 7 Minute Workout (entrenamiento oficial de 7 minutos) (Android y Apple) 
	Runkeeper (Android y Apple) 	My Fitness Pal (Android y Apple) 	
Respiración diafragmática	Sesame Street Common and Colbie Caillat - "Belly Breathe" with Elmo (ejercicios de respiración de Barrio Sésamo) https://www.youtube.com/watch?v=mZbzDOPyIA		
	Learn the Diaphragmatic Breathing Technique (para aprender la técnica de respiración diafragmática) https://www.youtube.com/watch?v=kgTL5G1ibIo		
	Breathe2Relax (Android y Apple)	Breathing Zone (Android y Apple)	My Calm Beat (Android y Apple)

Relajación	Relajación progresiva guiada por imágenes GoNoodle		Relajación (Johns Hopkins): https://www.youtube.com/watch?v=intVpw4LhMY (Johns Hopkins): https://www.youtube.com/watch?v=35ch88kmlls Descargas: http://www.dartmouth.edu/~healthed/relax/downloads.html Movimiento y <i>mindfulness</i> (atención plena): https://www.gonoodle.com/	
	Stop Breathe & Think (Pausar, respirar y pensar) (Android y Apple)		Stop Breathe & Think Kids (Pausar, respirar y pensar para niños) (Apple y sitio web)	Calm (Calma) (Android y Apple)
	Simply Being Guided Meditation (Meditación guiada sencilla) (Android y Apple)		Headspace: Guided Meditation and Mindfulness (Espacio mental: meditación guiada y <i>mindfulness</i>) (Android & Apple)	
Biofeedback (biorretroalimentación)	Heart Math Inner Balance (Equilibrio interior de las matemáticas del corazón) https://store.heartmath.com/innerbalance		Hear and Now (Aquí y ahora) (Apple)	Belly Bio Interactive Breathing (respiración diafragmática interactiva) (Apple)
Habilidades de afrontamiento	Breathe	Think Do with Sesame Street (Pensar, respirar hacer con Barrio Sésamo) (Android y Apple)	Healing Buddies Comfort Kit (Apple)	Mindshift (Android y Apple)
	Pacifica (Android y Apple)		Virtual Hope Box (Android y Apple)	Booster Buddy (Android y Apple)

Nutracéuticos y migrañas pediátricas

¿Qué son los nutraceuticos?

Los productos nutraceuticos incluyen vitaminas, minerales o ingredientes herbales pensados para tratar o prevenir enfermedades. Muchas personas están interesadas en probar las terapias con nutraceuticos para la prevención del dolor de cabeza por la idea de que les aportarán beneficios similares a la medicación, pero con menos efectos secundarios. Son escasos los estudios de investigación de alta calidad que han evaluado la seguridad y eficacia de las terapias con nutraceuticos en niños con migraña crónica. El magnesio, la vitamina B2 (riboflavin), coenzima Q10 y la melatonina parecen ser los nutraceuticos más estudiados, recomendados y más seguros para el tratamiento y la prevención de las migrañas pediátricas.

¿Qué cantidad puedo darle a mi hijo/a de manera segura para prevenir las migrañas?

	Cómo puede ayudar	Dosis pediátrica
Magnesio	Se cree que los pacientes con migrañas tienen deficiencia de magnesio	De 250 a 500 mg de magnesio elemental a diario* *óxido de magnesio
Vitamina B2 (riboflavin)	Riboflavin es un componente de la producción de energía de las mitocondrias. Los estudios han demostrado que algunos pacientes con migraña tienen bajos niveles de energía mitocondrial	De 200 a 400 mg diarios
Coenzima Q10	La coenzima Q10 también contribuye al almacenamiento de energía mitocondrial.	De 1 a 3 mg/kg/día (máximo de 200 mg/día)
Melatonina	La melatonina puede ayudar a mejorar la duración y la calidad del sueño. Se sabe que no dormir bien es un detonante de la migraña.	Dosis de inicio de 1 a 3 mg a la hora de acostarse (máximo de 10 mg)

Precaución: No se recomienda el uso de Butterbur (petasita) (*petasides hybridus*) en niños porque se ha encontrado que los extractos de esta planta contienen alcaloides de la pirrolicidina, una sustancia dañina para el hígado.

Referencias:

Orr, S. & Venkateswaran, S. (2014). Nutraceuticals in the prophylaxis of pediatric migraine: Evidence-based review and recommendations. *Cephalalgia*, 34 (8), 568-583.

Kedia, S. (2016). Complementary and integrative approaches for pediatric headache. *Seminars in Pediatric Neurology*, 23, 44-52.

Diario del dolor de cabeza

Llevar un diario del dolor de cabeza es muy importante para poder hacer un seguimiento del progreso a la hora de controlarlos. Por favor, anote en el diario cada día que experimente dolor de cabeza, **por leve que sea**, y recuerde traerlo a sus visitas de seguimiento.

El progreso se vuelve más obvio cuando comparamos las semanas o los meses, en lugar de las horas o los días entre sí, por lo que el diario puede ayudarles a usted y a su médico/a a advertir el inicio de la mejoría.

Normalmente es muy difícil recordar los detalles de una sensación que se tuvo en el pasado. Por ejemplo, trate de recordar qué cenó el lunes pasado... ¡tal vez sea imposible!

Incluso si el dolor de cabeza es igual todos los días, queremos poder darnos cuenta de cuándo comienza a bajar, así que nos gustaría que completara el diario **todos los días**.

Completar el diario del dolor de cabeza

- Cada columna corresponde a un día del mes, que aparece numerado en la parte superior del cuadro.
- Todas las noches debe recordar lo que pasó ese día y calificar la intensidad del dolor en una escala del 0 al 10. “0” es sin dolor y “10” es dolor intenso.
 - Llene la casilla para calificar el peor dolor que tuvo ese día.
 - También llene la casilla para calificar el dolor en el mejor momento del día. Si en algún momento del día el dolor de cabeza se le pasó por completo, marque “0”. Esperamos empezar a ver más ceros a medida que avance con el tratamiento de su dolor de cabeza.
 - Algunos días, el nivel de dolor se mantendrá igual todo el día. Si es así, puede llenar una sola casilla para ese día.
- Escriba una P los días en que tenga su período menstrual (si corresponde).
- Si trata su dolor de cabeza con un medicamento de cuidado agudo o toma un medicamento contra las náuseas, anótelos en el diario usando las primeras letras del medicamento.

Diario del dolor de cabeza de muestra

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
10																															
9	■							■																							
8		■	■	■									■	■	■	■	■			■											
7												■						■													
6				■			■					■								■											
5					■	■			■	■	■																				
4	■			■			■		■	■	■		■	■	■	■			■		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
3		■	■					■										■	■							■	■	■	■	■	■
2																															
1																														■	■
0																															
Tratamiento																															

Leyenda de los medicamentos para el dolor agudo

	Medicamento	Dosis
S	<u>Sumatriptan (imitrex)</u>	<u>50 mg</u>
N	<u>Naproxen</u>	<u>440 mg</u>

Mes:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
10																															
9																															
8																															
7																															
6																															
5																															
4																															
3																															
2																															
1																															
0																															
Tratamiento																															

Medicamentos para

el dolor agudo

Leyenda

	Medicamento	Dosis

Mes:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
10																															
9																															
8																															
7																															
6																															
5																															
4																															
3																															
2																															
1																															
0																															
Tratamiento																															

Medicamentos para

el dolor agudo

Leyenda

	Medicamento	Dosis

Mes:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
10																															
9																															
8																															
7																															
6																															
5																															
4																															
3																															
2																															
1																															
0																															
Tratamiento																															

Medicamentos para

el dolor agudo

Leyenda

	Medicamento	Dosis

Mes:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
10																															
9																															
8																															
7																															
6																															
5																															
4																															
3																															
2																															
1																															
0																															
Tratamiento																															

Medicamentos para

el dolor agudo

Leyenda

Medicamento	Dosis

Detonantes de la migraña

Detonantes comunes

Estrés	Cambios en el sueño (demasiado poco o excesivo)
Alcohol y humo de cigarrillos	Cansancio de la vista por estar demasiado tiempo mirando pantallas electrónicas
Depresión o ansiedad	Cambios en la rutina diaria
Deshidratación	Omitir comidas
Olores	Cambios hormonales
Ejercicio intenso o vigoroso	Reflejos de luz o luz intensa
Traumatismo en la cabeza	Cambios en el tiempo meteorológico o de altitud
Efectos secundarios de los medicamentos	Ruido

Alimentos con aditivos (MSG, nitritos, nitratos)

Flamin' Hot Cheetos/Takis	Comida rápida con MSG
Algunas carnes procesadas	Doritos
Comida china	Chicharrones/cortezas Baken-Ets

Alimentos/bebidas con cafeína (especialmente con consumo excesivo o al dejar de consumirlos con la frecuencia acostumbrada)

Sodas	Chocolate caliente
Café	Bebidas energéticas
Té	

Alimentos con gran cantidad de tiramina

Queso curado	Alimentos encurtidos, salados o deshidratados
Carnes curadas o fermentadas	Chocolate
Tofu	Frutos secos, mantequilla de maní
Frutas cítricas, deshidratadas o muy maduras	Aceitunas, pepinillos y chucrut
Cebollas	Pan de masa madre
Frijoles	Aguacates, papaya y ciruelas rojas
Salsa de soya	

Misceláneo

Edulcorantes artificiales

La importancia de dormir bien

Los problemas para dormir son extremadamente frecuentes en las personas que padecen dolores de cabeza. En un estudio de más de 1200 pacientes con migraña, más de la mitad reconoció tener dificultad para conciliar el sueño, y más del 60% tenía problemas para mantenerlo.

Muchas personas descubren que la falta de sueño puede detonar un dolor de cabeza, y dormir es un método frecuente para tratar de controlar un fuerte dolor de cabeza. Otras personas también encuentran relación entre dormir demasiado y los dolores de cabeza.

Estrategias útiles para dormir bien que puede probar:

Cree una rutina relajante antes de acostarse de 10 a 60 minutos antes de irse a la cama para tratar de enseñarle a su cerebro que ha llegado la hora de dormir. Dese un baño caliente, tómese una infusión caliente descafeinada, lea un libro, haga ejercicios de respiración o escuche sonidos de la naturaleza. Haga una lista de las cosas relajantes que le funcionen y hágalas cada noche antes de acostarse.

Evite las actividades estimulantes o estresantes como las tareas de la escuela, los programas de televisión de intriga, los juegos competitivos o las cosas que le aceleren el corazón.

Procure que la habitación esté oscura, en silencio y a una temperatura cómoda cuando llegue la hora de dormir.

- Aunque si se aburre y está tratando de dormir es muy tentador usar el teléfono, iPad u otro dispositivo con pantalla, evítelos. La luz de la pantalla puede estimular el cerebro y hacer que sea aún más difícil dormir.
- Si vive en un lugar con mucho tráfico o ruido ambiente, puede plantearse usar una máquina de ruido blanco, ventilador o filtro de aire. En una encuesta de la revista Consumer Reports realizada a personas con problemas de sueño, el 70% afirmó que las máquinas de ruido blanco les ayudaban a conciliar y mantener el sueño.

Utilice la cama solo para dormir. Encuentre otro lugar cómodo para leer, ver la televisión o navegar por la red. Lo ideal es que el cerebro asocie la cama *solo* con el sueño. Váyase a la cama solo cuando tenga sueño y pretenda irse a dormir.

Salga de la cama a los 20 minutos. No permanezca en la cama durante mucho tiempo sintiendo ansiedad. Encuentre un lugar relajado y haga alguna actividad tranquila: leer un libro en el sofá, escuchar música relajante en su silla preferida, etc. Vuelva a la cama a los 20 minutos, cuando tenga sueño. Puede repetir este proceso varias veces durante la noche.

Dele la vuelta al reloj para no poder ver la hora que marca. Cuando ve que son las 2 de la mañana y piensa “mañana no voy a poder funcionar bien” es más difícil dormirse. Mirar el reloj aumenta la ansiedad.

Tenga pensadas actividades “aburridas” para los momentos en que no pueda dormir, para que no tenga que pensar en algo que hacer. Guarde algo para leer o tenga música a mano en un sitio cómodo, como en la mesilla de noche.

Fíjese una hora para acostarse y otra para levantarse. Puede acostarse más tarde y levantarse más temprano de las horas que se fije, pero no al revés. Si su hora de acostarse son las 11 de la noche, puede acostarse a las 11:30, pero no a las 10:30. Si su hora de levantarse son las 8 de la mañana, puede levantarse a las 7:30, pero no a las 8:30. Esto entrena al cerebro a anticipar unas horas de sueño específicas. *Para algunas personas el exceso de sueño puede detonar dolores de cabeza.*

No duerma la siesta. Aunque sean lo más tentador del mundo, especialmente cuando se tiene sueño, es importante que limite las horas de sueño solo a la noche. La idea es entrenar su cerebro para que aprenda que hay unas horas que son para dormir y otras que son para estar despierto/a.

No coma una comida pesada ni beba mucho líquido antes de acostarse, pero tampoco se vaya a la cama con hambre.

- Pruebe con un alimento rico en proteínas o una pieza de fruta un par de horas antes de irse a dormir. Estos pueden aumentar el L-triptófano, que ayuda a producir melatonina y serotonina, que a su vez pueden contribuir a conciliar el sueño y dormir más profundamente.

Evite la cafeína y el alcohol. Evite las comidas pesadas o los alimentos azucarados antes de acostarse porque interfieren con las señales naturales de sueño y vigilia del cuerpo.

Hacer ejercicio ayuda a regular la química del cerebro y hará que su cuerpo esté más cansado. Trate de hacer ejercicio por la mañana y evítelo por la noche, especialmente justo antes de acostarse. Enséñele a su cerebro que las noches son para bajar el ritmo, no para subirlo.

Deje entrar la luz del sol o salga afuera a primera hora. Esto ayuda a ajustar su reloj biológico y le recuerda al cerebro que luz es sinónimo de estar despierto/a y oscuridad de estar dormido/a.

No se agobie. Cambiar un hábito es difícil y no ocurre de la noche a la mañana. Es como cuando se quiere ganar músculo... es cuestión de tiempo y práctica. Tenga paciencia consigo mismo/a durante este proceso. ¡Vaya paso a paso y vea cómo le va!

**Después de probar estos consejos útiles, si no ve una diferencia, puede probar con 3 mg de melatonina de 20 a 30 minutos antes de acostarse. Puede encontrarla en muchos supermercados y farmacias (Target, Walmart, CVS, Walgreens) y puede aumentar la dosis a 6 mg, si fuera necesario. Está disponible en una formulación de liberación inmediata y otra de liberación prolongada. Si mantenerse dormido/a es parte del problema, considere comprar la formulación de liberación prolongada. Está disponible en ciertas tiendas, incluido Sprouts, y en línea (Amazon).



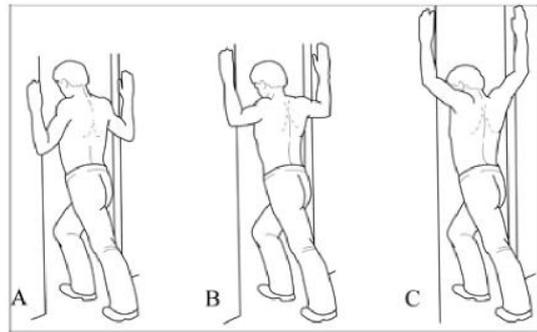
ESTIRAMIENTO DEL TRAPECIO SUPERIOR

- Siéntese sobre la mano derecha con la espalda lo más erguida posible.
- Doble el cuello hacia un lado, llevando la oreja hacia el hombro.
- Puede ayudarse con la mano para que el estiramiento sea mayor.
- 3 veces, 30 segundos
- Repítalo con el lado izquierdo.



ESTIRAMIENTO DEL PECTORAL EN UNA ESQUINA DE LA PARED

- Puede realizarse ayudándose del marco de una puerta o en una esquina de la pared.
- Apoye los antebrazos y codos en la pared.
- Adelante una pierna, como si fuera a dar un paso al frente.
- Inclínese hacia delante con las caderas, manteniendo el pecho y la cabeza erguidos. No eche la cabeza hacia delante.
- Mantenga la posición durante 30 segundos, repita cada ejercicio (imágenes A, B y C con los brazos en posición baja, media y alta) durante 30 segundos.



ESTIRAMIENTO DEL MÚSCULO ANGULAR DEL OMÓPLATO

- Siéntese sobre la mano derecha con la espalda lo más erguida posible.
- Baje la barbilla y alinee la nariz con la axila izquierda.
- Puede usar la mano para que el estiramiento sea mayor.
- 3 veces, 30 segundos
- Repítalo para el lado izquierdo, bajando la barbilla y alineando la nariz con la axila derecha.





REMOS CON BANDA ELÁSTICA

Comience con los brazos estirados y jale en línea recta hacia atrás, doblando los codos. Mantenga el cuerpo derecho y sin moverse. Mantenga los omóplatos hacia abajo y hacia dentro y el abdomen tenso. Relaje las rodillas y llévelas hacia fuera, e incline la pelvis hacia atrás. Lleve los codos hacia atrás, manteniéndolos cerca del cuerpo. Hágalo despacio. Evite usar los músculos del cuello. Haga 3 series de 10 repeticiones.



REMOS PARA TRAPÉCIOS INFERIORES

Párese con los pies abiertos, en línea con los hombros. Sujete la banda elástica (sujetada por encima de la cabeza) con ambas manos y con los codos hacia ambos lados. Lleve los omóplatos hacia abajo y hacia dentro bajando los codos hacia las costillas. Mantenga el abdomen apretado, los hombros bajos y los omóplatos lo más juntos posible. Haga 3 series de 10 repeticiones.



RETRACCIÓN DEL HOMBRO CON BANDA ELÁSTICA

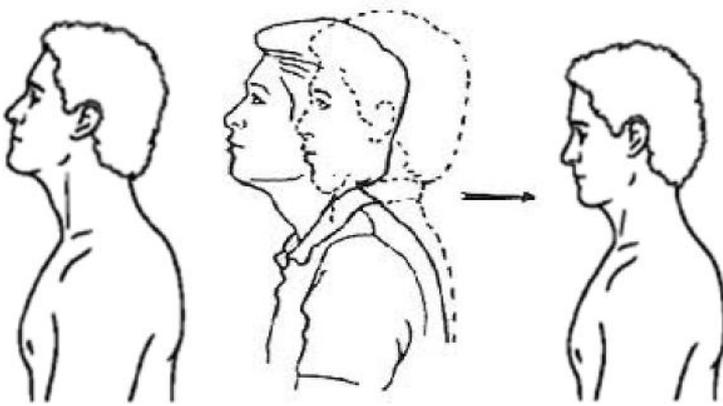
Mantenga las palmas de las manos hacia arriba con los pulgares hacia fuera. Sujete la banda en la palma de la mano. Junte los omóplatos, estirando suavemente la banda elástica entre sus manos. Mantenga la posición y vuelva a la inicial lentamente. Consejo: mantenga los abdominales tensionados, y la espalda y el cuello erguidos. No haga trampas con los codos durante el ejercicio, tienen que estar doblados a ambos lados del cuerpo. Haga 3 series de 15 repeticiones.





METER LA BARBILLA

- Lleve la barbilla hacia atrás suavemente, de forma que las orejas queden en línea sobre los hombros y la barbilla quede sobre la clavícula.
- Mantenga la posición durante 10 segundos y relájese, pero no lleve la cabeza hacia delante/no saque la barbilla.
- Repítalo 10 veces, 3 series.



COMPRESIÓN DE OMÓPLATOS

- Relaje los hombros hacia abajo.
- Ahora apriete los omóplatos hacia atrás, hacia el cierre del sostén.
- Mantenga la posición 10 segundos y relájela. Asegúrese de no contrarrestarlo subiendo los hombros.
- Haga 3 serie de 10 repeticiones





¡MALA POSTURA!

- Cabeza hacia delante, hombros y espalda encorvados.
- Abdomen hacia delante con tensión aumentada en la parte baja de la espalda.
- Rodillas hiperextendidas y fijas atrás, lo que reduce su curvatura.



¡BUENA POSTURA!

- Rodillas relajadas y apuntando a los meñiques de los pies (conservan su curvatura).
- Abdomen fuerte.
- Glúteos apretados.
- Cabeza hacia atrás y alineada con los hombros.
- Omóplatos hacia atrás, acercándolos.

**** IGUAL para SENTARSE:**

- Lleve la pelvis hacia delante, de forma que se sienta sobre los huesos de las nalgas.
- Abdomen fuerte.
- Hombros y omóplatos hacia atrás, acercándolos.
- Cabeza hacia atrás, alineada con los hombros.
- Todo alineado: orejas, hombros y caderas.



Terapia cognitiva conductual (CBT)

Nuestros proveedores especialistas en dolor de cabeza recomiendan que su hijo/a participe en terapia cognitiva conductual para el manejo del dolor de cabeza. Los datos de múltiples estudios demuestran que la mayoría de los pacientes experimentan al menos una reducción del 50% de sus dolores de cabeza con este tratamiento. El 70% de los niños que recibe estas intervenciones mejora de manera significativa. Este tratamiento también puede reducir la interferencia negativa de los dolores de cabeza en sus vidas.

¿Qué es la CBT?

La terapia cognitiva conductual (CBT) es un tratamiento psicológico con eficacia demostrada en el tratamiento del dolor crónico, incluida la migraña crónica.

Incluye:

1. Componentes de tratamiento bioconductual del entrenamiento cognitivo.
 - a. Modificación cognitiva.
 - b. Distracción.
2. Estrategias de cambio conductual.
 - a. Entrenamiento en relajación.
 - b. Regulación del ritmo de las actividades.
 - c. Planes de observancia.

La CBT les da a los niños las habilidades para enseñarle a su cuerpo a responder de manera más útil al estrés, mediante el aprendizaje de estrategias que permiten aliviarlo. Con la CBT, los pacientes adquieren habilidades para hacer cambios saludables en pensamientos, sentimientos, sensaciones físicas y comportamientos, con el objetivo de mejorar el dolor y su experiencia general del día a día.

Preguntas frecuentes:

¿Cuántas sesiones de CBT necesita mi hijo/a?

La CBT para el manejo de los dolores de cabeza suele completarse en 6 a 8 sesiones, si bien la práctica en casa se considera una parte esencial del tratamiento.

¿Por qué se recomienda la CBT para mi hijo/a?

La CBT es altamente recomendable para cualquier paciente que no esté satisfecho con la situación actual relativa a sus dolores de cabeza y, sin duda, para aquellos pacientes con migraña crónica o a los que los dolores de cabeza les producen una incapacidad de moderada a grave.

¿No deberíamos poder afrontar esto solos?

Las migrañas son afecciones crónicas muy difíciles y en ocasiones debilitantes para los niños. Queremos asegurarnos de que cuente con múltiples recursos basados en la evidencia para reducir al mínimo el dolor de su hijo/a.

Tomará demasiado tiempo.

El tratamiento para el manejo del dolor a menudo se completa en 2 o 3 meses. El tiempo invertido en los tratamientos de hecho menor que el que pasaría en casa cuando su hijo/a no puede ir a la escuela, o el que pasaría en la sala de emergencias.

Ernst, M., O' Brien, H., & Powers, S. (2015). Cognitive behavioral therapy: how medical providers can increase patient and family openness and access to evidence based multimodal therapy for pediatric migraine. *American headache society*, doi: 10.1111/head.12605

Powers SW, Kashikar- Zuck SM, Allen JR, et al. Cognitive behavioral therapy plus amitriptyline for chronic migraine in children and adolescents a randomized clinical trial. *JAMA*. 2013;310:2622-2630.

