

# Jaquecas, dieta y hábitos saludables



Children's<sup>SM</sup>  
Healthcare of Atlanta

## (Migraine headaches, diet and healthy habits)

---

### ¿Qué es una jaqueca?

La jaqueca es un dolor de cabeza comúnmente llamado «migrañas». Son un tipo de dolor de cabeza que puede presentarse en adultos y niños. Suelen empezar como un dolor leve que se vuelve más intenso.

- La jaqueca no es solo un dolor de cabeza; es un trastorno neurológico incapacitante que afecta a personas de todas las edades.
- Las afectan a los niños en forma diferente que a los adultos. Los padres pueden ayudar a su hijo a controlar los factores desencadenantes y encontrar opciones de tratamientos cuando aprenden como este trastorno lo afecta.

### ¿Cuáles son los síntomas?

Su hijo puede tener los siguientes síntomas:

- Tipo de dolor:
  - Intenso
  - Palpitante
  - En 1 o ambos lados de la cabeza
  - Que empeora con la actividad física
  - Que se alivia al dormir
- Náuseas y vómitos
- Cambios en la visión
- Mareos
- Piel pálida
- Sensibilidad a la luz

Las jaquecas pueden durar un par de horas, todo un día o más. Los síntomas son diferentes para cada persona.

### ¿Qué causa las jaquecas?

- Las jaquecas se originan por cambios químicos en el cerebro. Estos cambios pueden excitar al cerebro y producir dolor de cabeza.
- Ciertos factores pueden causar dolor de cabeza. Estos factores se denominan «desencadenantes».
- Un niño es más propenso a tener jaquecas si sus padres o abuelos también las tienen.
- La mayoría de las jaquecas en los niños comienzan de repente y no hay nada que hayan hecho o dejado de hacer para desencadenarlas.
  - Algunos niños tienen jaquecas por alguna causa o factor desencadenante.
  - Lleve un diario de dolores de cabeza para ayudar a identificar patrones y factores desencadenantes que puedan causar las jaquecas

**En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.**

# Jaquecas, dieta y hábitos saludables, continuación

---

## ¿Cuál es el tratamiento?

Algunas de las pautas generales de tratamiento pueden incluir:

- Evitar los factores desencadenantes y los alimentos que puedan causar una jaqueca.
- Descansar y dormir lo suficiente, pero no demasiado.
- Hacer ejercicio con regularidad.
- Actividades para reducir el estrés, como:
  - Respirar profundo
  - Cerrar los ojos y pensar en un lugar tranquilo.
  - Hacer yoga.
  - Hacer biorretroalimentación (*biofeedback*) o terapia cognitiva conductual (CBT, en inglés).
  - Tratar en lo posible de mantener la misma rutina todos los días.

El médico de su hijo podrá comentarle sobre algunos medicamentos que pueden ayudar a su hijo. Estos medicamentos pueden ayudar a prevenir o detener las jaquecas en algunos niños.

## ¿Cuáles son algunos hábitos saludables para prevenir jaquecas?

Entre los factores desencadenantes comunes de la jaqueca se encuentran el sueño, la alimentación, el ejercicio, las bebidas y el estrés (SEEDS, en inglés). Haga que su niño siga estos consejos para prevenir las jaquecas:

### Sueño

- El niño debe costarse y despertarse a la misma hora todos los días. La mayoría de los niños necesitan entre 8 y 10 horas de sueño.
- No debe dormir demasiado los fines de semana o muy poco entre semana.
- La habitación para dormir debe ser tranquila, oscura sin TV, música u otros electrónicos (celulares o tabletas).

### Comidas frecuentes

- El niño debe comer 3 comidas al día. Incluya proteínas, frutas, vegetales y carbohidratos.
- No debe pasar más de 4 horas sin comer durante el día. No omita ninguna comida. Los cambios bruscos de azúcar en la sangre pueden desencadenar un dolor de cabeza.

### Ejercicio regular

- El ejercicio moderado de 3 a 5 veces por semana ayuda a reducir el estrés y mantiene el cuerpo sano.
- Demasiado ejercicio o patrones inconsistentes de ejercicios puede desencadenar dolor de cabeza.

### Mucho líquido

- El niño debe beber mucha agua durante el día. Debe llevar una botella de agua a la escuela.
- Debe tomar más líquidos claros (agua, bebidas deportivas) cuando tenga una jaqueca.
- No debe tomar caféina; puede empeorar sus jaquecas.
- No debe beber alcohol.

**En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.**

# Jaquecas, dieta y hábitos saludables, continuación

---

## Estrés

- Los ejercicios de relajación y control del estrés pueden reducir las jaquecas.
- Consulte a un terapeuta si su hijo tiene estrés o ansiedad.

## ¿Qué es la dieta baja en tiramina?

La *National Headache Foundation* apoya una dieta que evita los alimentos con tiramina. La dieta se llama dieta baja en tiramina. Si bien no se basa en hallazgos científicos, puede ser útil para su hijo cuando se combina con otros tratamientos para la jaqueca.

- La tiramina es un químico que se encuentra en alimentos ricos en proteínas. Cuando estos alimentos maduran, envejecen o se echan a perder, el nivel de tiramina sube.
- La palabra «tiramina» no se encuentra en las etiquetas de alimentos, por lo que usted debe saber qué alimentos evitar.
- Deseche cualquier alimento sobrante que contenga tiramina después de 48 horas.
- En la siguiente página encontrará un listado de alimentos que contienen tiramina.

## ¿Qué pasa con los alimentos preferidos de mi hijo?

- Al comienzo de la dieta, su hijo debería **evitar todos los alimentos que puedan desencadenar** una jaqueca.
- Ayude a su hijo a mantener un diario de los alimentos que consume y cuando tiene jaquecas.
- Reintroduzca un alimento a la vez.
- Con el tiempo su hijo sabrá por ensayo y error si su comida favorita desencadena sus dolores de cabeza.
- Cambie la dieta de su hijo de modo que ciertos alimentos preferidos no le causen problemas. Por ejemplo, algunos niños pueden comer pizza con queso, y algunos se sienten mejor si sólo comen la corteza de la pizza con salsa de tomates.
- La respuesta de su hijo al tratamiento y a los medicamentos también puede permitir que se agreguen más alimentos a su dieta.

## ¿Qué otras cosas pueden ayudar a mi hijo?

- Lleve un diario o calendario, como el App «*Migraine Buddy*», para identificar posibles causas
- Los alimentos desencadenantes suelen producir una jaqueca entre 12 y 24 horas después.
- Pruebe un alimento desencadenante a la vez.
- Las frutas y las verduras tienen menos probabilidades de desencadenar una jaqueca.
- Lo mejor es preparar y comer alimentos frescos, especialmente los alimentos ricos en proteína.
- Deseche todas las sobras si no se utilizan en 1 o 2 días. Congele los alimentos si va a guardarlos por más de 2 días.
- Dele los medicamentos de rescate según indicó el médico.
- Trate de que descanse en una habitación oscura y silenciosa, cuando comience la jaqueca.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.

# Jaquecas, dieta y hábitos saludables, continuación

Lea las etiquetas de los alimentos con detenimiento. Esta tabla contiene recomendaciones generales sobre los alimentos con tiramina.

Alimentos	Alimentos permitidos	Alimentos que deben evitarse
<b>Bebidas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Café descafeinado y gaseosas descafeinadas</li> <li>• Jugos de frutas</li> <li>• Agua de soda (club soda)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Té y café corrientes, gaseosas tipo cola</li> <li>• Leche chocolatada</li> <li>• Cacao (<i>cocoa</i>)</li> </ul>
<b>Carne, pescado y aves</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carnes, pescado y aves recién preparados</li> <li>• Mariscos, (almejas, langosta, ostras/ostión, camarones, vieiras/callo de hacha y calamares) frescos</li> <li>• Huevos</li> <li>• Atún en conserva y ensalada de atún (con los ingredientes permitidos) deben comer el día en que se abren.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carnes y jamones añejos, enlatados, curados o procesados</li> <li>• Hígado de pollo</li> <li>• Carne de animales de caza añejada</li> <li>• Perros calientes y salchichas</li> <li>• Mortadela</li> <li>• Salame</li> <li>• Pepperoni,</li> <li>• Salchicha de verano (<i>summer sausage</i>)</li> <li>• Cualquier tipo de carne preparada con ablandadores de carne o salsa de soya</li> </ul>
<b>Lácteos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche (entera, al 2%, o descremada, en polvo, azucarada, condensada evaporada y ponche (<i>eggnog</i>))</li> <li>• Yogur</li> <li>• Quesos (American, Cottage, Gouda, Farmer, ricota, queso crema)</li> <li>• Crema agria – ½ taza o menos</li> <li>• Leche agria – limitar a 4 onzas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quesos añejos, tales como:               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Blue</li> <li>– Brie</li> <li>– Cheddar</li> <li>– Mozzarella</li> <li>– Parmesano</li> <li>– Provolone</li> <li>– Romano</li> </ul> </li> </ul>

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.

## Jaquecas, dieta y hábitos saludables, continuación

Alimentos	Alimentos permitidos	Alimentos que deben evitarse
<b>Panes, cereales y verduras con almidón</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Panes comerciales</li> <li>• Todos los cereales calientes y secos</li> <li>• Papa blanca</li> <li>• Camote/batata</li> <li>• Arroz</li> <li>• Rellenos</li> <li>• Pasta (macarrones, fideos de huevo, rotini y raviolos)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan de masa fermentada</li> <li>• Panecillos y galletas con queso o chocolate</li> </ul>
<b>Verduras</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tenga cuidado con los frijoles blancos (<i>navy beans</i>), pintos, la cebolla cruda, y los de ojito negro (<i>black-eyed peas</i>)</li> <li>• Todas las verduras excepto aquellas en la columna a mano derecha</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Habas (<i>broad beans</i>)</li> <li>• Frijoles italianos</li> <li>• Lentejas de lima</li> <li>• Arveja china/tirabeques</li> <li>• Habas (<i>fava beans</i>)</li> <li>• Frijoles de soya</li> <li>• Chucrut (col fermentada)</li> <li>• Tofu y otros alimentos preparados a base de frijoles de soya</li> <li>• Miso y salsa Teriyaki</li> </ul>
<b>Frutas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manzanas</li> <li>• Cerezas</li> <li>• Melocotones</li> <li>• Albaricoques</li> <li>• Todas las frutas excepto aquellas en la columna a mano derecha</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No más de ½ taza por día de: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Aguacate</li> <li>– Banana</li> <li>– Cítricos (naranja, toronja, limón y lima)</li> <li>– Higos</li> <li>– Uva pasas</li> <li>– Papaya</li> <li>– Maracuyá</li> <li>– Ciruelas rojas</li> <li>– Frambuesas</li> </ul> </li> </ul>
<b>Sopas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopas de crema preparadas con los alimentos permitidos</li> <li>• Caldos caseros</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopas enlatadas</li> <li>• Cubos de sopa</li> <li>• Cubos de caldo</li> <li>• Sopas Ramen</li> <li>• Bases para sopa con levaduras por autólisis o glutamato monosódico (GMS)</li> </ul>

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.

# Jaquecas, dieta y hábitos saludables, continuación

Alimentos	Alimentos permitidos	Alimentos que deben evitarse
<b>Postres</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutas</li> <li>• Sorbetes</li> <li>• Helados</li> <li>• Pasteles</li> <li>• Galletitas</li> <li>• Gelatina</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tenga cuidado con los alimentos con chocolate</li> </ul>
<b>Dulces y caramelos duros</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Azúcar</li> <li>• Jalea</li> <li>• Mermelada</li> <li>• Miel</li> <li>• Jarabe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chocolate</li> <li>• Caramelos</li> <li>• Caramelos de regaliz</li> <li>• Jarabe de chocolate y melaza</li> </ul>
<b>Otros alimentos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Limite la sal</li> <li>• Menos de ¼ taza por día –de vinagres y aderezos comerciales para ensaladas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salsa de soya</li> <li>• Glutamato monosódico (GMS)</li> <li>• Levadura de cerveza</li> <li>• Ablandadores de carne</li> <li>• Sal condimentada y sal <i>Accent</i></li> <li>• Cenas congeladas de marcas comerciales</li> <li>• Pizza con queso</li> <li>• Todos los alimentos conservados en vinagre, preservados o marinados</li> <li>• Nueces y semillas incluyendo:               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Maní/cacahuates y mantequilla de maní/cacahuete</li> <li>– Semillas de calabaza</li> <li>– Nueces (<i>walnuts</i>)</li> <li>– Pecanas</li> <li>– Semillas de ajonjolí/sésamo</li> </ul> </li> </ul>

Si tiene preguntas sobre la dieta de su hijo, por favor diríjase a su médico o nutricionista clínico.

**Esta hoja informativa contiene sólo información general. Hable con el médico de su niño o con uno de los integrantes de su equipo de atención médica sobre el cuidado específico para él.**

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.