



Children'sSM
Healthcare of Atlanta

Manejo del dolor de cabeza

Hoja educativa para pacientes y familias

En Children's Healthcare of Atlanta, queremos que su hijo reciba la atención que necesita. La mayoría de los dolores de cabeza son tratados o prevenidos con simples cambios en las actividades diarias de su hijo. Por lo tanto, antes de programar una cita con un especialista, le recomendamos ensayar los siguientes ajustes de estilo de vida:

- Dormir de ocho a 10 horas todas las noches.
- Tomar suficiente agua.
 - Su hijo debe tomar 1 onza de agua por cada libra que pese. Por ejemplo, si su hijo pesa 50 libras, debe tomar 50 onzas de agua al día.
 - Su hijo no debe tomar más de 100 onzas de agua todos los días.
- Comer tres comidas balanceadas y saludables todos los días. Su hijo no se debe saltar el desayuno.
- Limitar o evitar el consumo de cafeína.
- Hacer ejercicio por lo menos durante 30 minutos por día, de tres a cinco días por semana.
- Su hijo también podría tratar de hacer:
 - Reducir el estrés y la ansiedad
 - Meditación o atención plena
 - Respiración profunda
 - Hablar con un psicólogo o psiquiatra

¿Necesita mi hijo algún examen médico?

Entendemos que quiere asegurarse de que todo esté bien con su hijo. Nuestro equipo quiere cerciorarse de que él reciba las pruebas que necesita en el momento adecuado.

Es posible que su hijo no necesite ninguna prueba. Queremos limitar:

- El estrés; las pruebas podrían generar más estrés para usted y su hijo.
- La exposición de su hijo a la radiación.
- Sus costos de atención médica.

¿Qué más debo saber?

Seguimos ciertas pautas para asegurarnos que los niveles de radiación sean los más bajos posibles.

- Las dosis de radiación se basan en:
 - La parte del cuerpo de su hijo que necesita un escáner.
 - La cantidad de escáneres recientes
 - El peso de su hijo
- El escáner de cada niño es personalizado. Esto nos permite disminuir la cantidad de radiación a la que estará expuesto su hijo hasta en un 50 por ciento (en comparación con los servicios para adultos).

Esta hoja 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.