

## **DOLOR DE CABEZA: Información para educadores**

*Estimado educador:*

Usted recibe esta carta porque su estudiante fue diagnosticado con migraña.

Fue diagnosticado en el UCSF Pediatric Brain Center por neurólogos especializados en el diagnóstico y tratamiento de trastornos de cefalea en niños y adolescentes.

La migraña tiene un efecto significativo sobre el rendimiento académico y participación en todas las áreas de la vida de un niño o adolescente. Padecer migraña durante la niñez o adolescencia resulta especialmente difícil porque afecta una época muy importante en la vida de un joven en cuanto a su desarrollo académico y social. La duración de este impacto es bastante variable pero oscila entre uno a tres días en el caso de la migraña episódica y hasta siete meses a años en los casos de migraña crónica. Para ciertos niños las crisis resultan ser bastante incapacitantes.

Según nuestra experiencia, los niños y adolescentes con migraña a veces se topan con malentendidos en la escuela sobre la naturaleza de su enfermedad. Nuestra carta tiene el fin de ayudar a mitigar algunos conceptos falsos sobre la migraña crónica y proporcionar información educativa.

### **¿Qué es la migraña?**

La migraña es un trastorno genético complejo del cerebro caracterizado por el dolor de cabeza y síntomas afines como las náuseas y la intolerancia a la luz o al sonido. También puede haber mareos, fatiga y dificultad para concentrarse. La migraña se puede describir mejor como un trastorno del dolor y procesamiento sensorial en el que la entrada sensorial normal se vuelve dolorosa.

Antes de la pubertad, la migraña afecta a los niños y niñas por igual o incluso es levemente más común en los niños. Luego de la pubertad, es más común en las niñas. La adolescencia es una época muy común para que la migraña se vuelva problemática. Un niño que previamente tuvo dolor de cabeza solo algunas veces por año puede desarrollar dolores de cabeza más frecuentes y difíciles como adolescente.

Dado que la migraña es una enfermedad neurológica hereditaria, más del 90% de aquellas personas con migraña tendrán un familiar con antecedentes de dolor de cabeza problemático. Con frecuencia, la expresión de la migraña es muy diferente entre padres e hijos o entre hermanos y a veces es posible que los familiares no se den cuenta que sus “dolores de cabeza habituales” son en realidad crisis de migraña. Algunos pueden tener migrañas con tan poca frecuencia como unas pocas veces al año y otros padecer migraña crónica diariamente.

Las crisis de migraña pueden ser desencadenadas por muchas cosas. Respecto a las niñas, con frecuencia existe un desencadenante hormonal, con dolores de cabeza que empeoran mensualmente junto con la menstruación. Los desencadenantes comunes de la migraña incluyen falta de sueño, saltarse comidas y el estrés.

La migraña no es un trastorno psicológico, pero la migraña crónica y otras enfermedades de dolor crónico pueden observarse junto con otros problemas comórbidos como la depresión y o los trastornos de ansiedad. El estrés no provoca migraña, pero puede desencadenar el empeoramiento y que lidiar con la migraña sea más difícil.

### ¿Qué es la migraña episódica?

La migraña episódica sucede cuando el dolor de cabeza se encuentra presente entre uno y catorce días al mes.

### ¿Qué es la migraña crónica?

La migraña crónica se diagnostica cuando ocurre como mínimo quince días por mes durante al menos tres meses. La prevalencia de la migraña crónica entre jóvenes de 12-17 años en los Estados Unidos es del 1.75%. Este diagnóstico significa que, como mínimo, más de la mitad de los días de una persona se ven afectados significativamente por la migraña. La migraña crónica tiene un mayor impacto en la habilidad de una persona para participar en todas las áreas de su vida. Padecer migraña crónica durante la niñez o adolescencia resulta especialmente difícil porque afecta una época muy importante en la vida de un joven en cuanto a su desarrollo académico y social.

### ¿Qué es un nuevo dolor de cabeza persistente diario (New Daily Persistent Headache, NDPH)?

Este tipo de trastorno de dolor de cabeza crónico tiene la misma causa subyacente y el mismo tratamiento que la migraña crónica. La diferencia es que, con un nuevo dolor de cabeza persistente diario, en lugar de tener dolores de cabeza, el dolor de cabeza del niño comienza un día y continúa sin cesar durante meses.

### ¿Cómo se trata la migraña?

Actualmente no existe una cura para la migraña. Se trata de forma muy similar a otras enfermedades crónicas, como el asma o la diabetes y con frecuencia requiere un manejo crónico.

Incluso mediante la atención especializada, puede llevar muchos meses controlar el trastorno de dolores de cabeza difíciles de un niño. Existe una cantidad significativa de variabilidad en el tiempo de respuesta y puede que su estudiante se someta a varias terapias antes de lograr un adecuado control del dolor de cabeza.

Un niño con migraña normalmente toma medicación diaria para tratar de suprimir el dolor de cabeza; algunos de estos medicamentos tienen efectos secundarios como el cansancio, lo que puede generar que las asignaturas sean más exigentes. También puede que deba ser ingresado al hospital para realizar tratamientos intravenosos. En los días más graves, tomará medicación de rescate urgente.

## ¿Cómo puedo ayudar a mi estudiante con migraña a triunfar académicamente?

La migraña es un trastorno invisible. A diferencia de una pierna fracturada, los demás no pueden ver que hay algo que no está bien y se debe creer en la palabra de la persona. Encontrarse con la incompreensión o incluso la sospecha de compañeros y educadores sobre la legitimidad de su enfermedad puede resultar muy difícil para los jóvenes y únicamente aumenta su sensación de aislamiento social. La percepción de que la migraña es psicológica es obsoleta y la ciencia médica la refutó. Cualquier medida de sensibilidad y comprensión que pueda brindar respecto a esta cuestión será profundamente apreciada por su estudiante y su familia.

Alentamos a nuestros pacientes a asistir a la escuela todo lo posible y completar todas las tareas escolares que puedan. No obstante, habrá momentos en los que su migraña será más activa y tal vez pueda no ser capaz de rendir a su nivel académico previo.

### Contamos con varias recomendaciones para educadores que trabajan con estudiantes que padecen migrañas:

- Confíe en que su estudiante está haciendo lo mejor dentro de las limitaciones de su enfermedad neurológica; comprobamos que la evasión escolar intencionada es muy rara en nuestros pacientes.
- Permita tiempo extra para completar las tareas cuando sea posible.
- Permita una reducción de la cantidad de tareas requeridas cuando sea posible.
- Minimice el tiempo frente a la pantalla cuando sea posible.
- Puede resultar estresante para los estudiantes retrasarse en las tareas escolares luego de faltar a la escuela por la migraña. Si nota que su estudiante se retrasó, ayúdelo a establecer un plan estructurado y manejable para recuperar las tareas que sean necesarias.
- Esté al tanto de que es posible que el estudiante no sea capaz de tolerar la luz brillante o los sonidos fuertes y pueda necesitar ir a un lugar oscuro y tranquilo si experimenta el empeoramiento de la migraña mientras se encuentra en la escuela. También puede resultar útil para este estudiante trabajar con un consejero escolar para aprender estrategias de relajación/afrentamiento para llevar a cabo durante sus dolores de cabeza.

---

**Para obtener más información sobre la migraña:** Consulte los siguientes sitios de confianza: American Headache Society: <http://www.americanheadachesociety.org/>  
Migraine Research Foundation: <http://www.migraineresearchfoundation.org/>

Gracias por su tiempo e interés en leer esto.

Atentamente,

**Programa de Cefalea en Niños y Adolescentes**  
*UCSF Benioff Children's Hospital*