

Dolores de cabeza y migrañas recurrentes

Esta información es para el personal y maestros de las escuelas. El tratamiento de los dolores de cabeza incluye una combinación de **cambios en el estilo de vida, habilidades del manejo del estrés y medicamentos**.

Se anima a que los niños que tengan dolores de cabeza asistan y permanezcan en la escuela. Las pautas siguientes ofrecen algunas estrategias generales para manejar los dolores de cabeza y migrañas en la escuela. Lo mejor es usar estas pautas en este orden:

1. Comer y beber

- Permita el uso de una botella de agua para que el estudiante permanezca hidratado.
- Permita que el estudiante vaya al baño conforme sea necesario.
- Permita que el estudiante coma refrigerios durante el día para ayudar a mantener estable el azúcar en la sangre.

2. Descanso para reducir el estrés

- Brinde un lugar sin ruido para que el estudiante descanse cuando tenga dolor.
- Permita que el estudiante salga de clase sin llamar la atención.
- Dele al estudiante descansos cortos de 10 a 20 minutos, después espere que regrese a clase.

3. Medicamento

- Permita que el estudiante tenga acceso rápido a los medicamentos para ayudar a controlar el dolor.
- Siga las indicaciones de la dosis según lo indicado por el personal médico.
- Mantenga dosis adicionales en la escuela.

4. Ayuda y apoyo académico

- Los dolores de cabeza pueden hacer que sean difíciles el aprendizaje y la concentración. Algunos estudiantes pueden necesitar:
- Apoyo escolar adicional u otras facilidades.
- Un Plan de Salud o Plan 504 para abordar inquietudes de salud.
- Un Plan Educativo Individualizado (IEP, por sus siglas en inglés) para abordar dificultades de aprendizaje.

Otras sugerencias de ayuda:

- Si el estudiante presenta vómito con el dolor de cabeza o migraña, permítale descansar, recuperarse y regresar a clases.
- Si el estudiante se fue a su casa, puede regresar a la escuela al día siguiente.
- Anímelo a que regrese a la escuela durante el día si mejora su dolor de cabeza mientras está en casa.
- Se les debe permitir a los estudiantes estar o regresar a la escuela al día siguiente si tuvieron vómito debido a un dolor de cabeza.

ALERTA: Llame a Jane B. Pettit Pain and Headache Center, 414-266-2775, si tiene alguna inquietud o si el estudiante tiene necesidades especiales de atención de salud que no se cubrieron en esta información.

**Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo o familiar Esta hoja no reemplaza la atención médica.
Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.**