

Addendum 3: Caring for your Child's Migraine

How common are headaches? What is the impact?

- Very common! 20% of kids from preschool through teenage report frequent or severe headaches in any given year.
- Headaches are more common in children who have family members with headaches.
- Headaches can impact quality of life including school attendance, school performance, and ability to play or socialize.

What causes headaches?

- There are many different causes of headaches. Luckily, most headaches in children are not caused by anything serious. Most commonly, chronic headaches are migraines
- 90% of sporadic (not migraine) headaches are caused by a viral upper respiratory tract infection or sinus infection and will go away with time
- Head trauma or concussion
- Medication side-effects (including too frequent use of pain-relieving medication!)
- Very rare possibilities include tumors or nervous system infections

What should I do at home?

Headache journal: look for patterns and avoid triggers. Many triggers have been identified that can induce, promote, or sustain a migraine. The specific factors that trigger attacks can differ from one person to another and may be inconsistent between attacks.

Common Headache Triggers

| Diet | Stress |
|---|--|
| Specific foods: deli meat, hot dogs (nitrates), aged cheese, foods with MSG | Stressful events, times of intense activity, loss or change (death, divorce), crisis |
| Excessive Caffeine | Changes in environment or habits |
| Dehydration | Scents, schedule changes |
| Hormones | Sleeping patterns, motion sickness |
| Hormone changes (menses, birth control pills) | Skipping meals, weather change, travel (crossing time zones) |

Recommendations:

1. Take pain medication as soon as a headache develops, as long as appropriately limited. Pain medications are most likely to work when given early in the course of a headache. It is important to limit certain short acting medications like ibuprofen and acetaminophen (Tylenol) to only 2-3 days per week as overuse can actually cause more headaches!
2. Lay down in a quiet, cool, dark environment until symptoms start to improve.
3. Migraines usually won't get better with medications alone. Treatment depends on reducing triggers, reducing stress or improving children's coping of stress or pain.
4. It is important for children not to miss school because of chronic headaches. If needed, they can go to the nurse's office for 15 minutes once daily. They may use sunglasses outside if sensitive to light.
5. Encourage daily exercise, drinking plenty of fluids (at least 64 ounces for the average teen and more with exercise), good nutrition, and a consistent bedtime schedule with a good night's rest.
6. Meals: Do not skip meals, including breakfast. Carry snacks
7. Sleep: consistent bed and wake times, even on weekends, aiming for the same amount of sleep each night (goal 9-10 hours in most kids and adolescents), avoid night awakenings, restrict food and fluids a few hours prior to bedtime, read or relax prior to sleep with a set bedtime routine, avoid television in the bedroom, avoid screens 1 hour prior to bed.
8. Relaxation therapy
9. See a psychologist for help with progressive muscle relaxation, breathing exercises, visualization techniques, and biofeedback.
10. If depression exists alongside headaches, treatment of depression may help reduce the pain burden.

EDUCATIONAL RESOURCES:

Physician: William Qubty, M.D.

william.qubty@ascension-external.org

ED Contact: Sujit Iyer, M.D.

ssiyer@ascension.org

Dell Children's Evidence Based Outcomes Center (Guidelines/ Pathways):

<https://www.dellchildrens.net/for-healthcare-professionals/evidence-based-care-guidelines>

Recomendaciones para paciente dado de alta

Apéndice 3: Cómo cuidar la migraña de su hijo

¿Qué tan comunes son los dolores de cabeza? ¿Cuál es su impacto?

- ¡Son muy comunes! El 20% de los niños de etapa preescolar hasta edad adolescente dicen tener dolores de cabeza frecuentes o severos en el trastorno de un año.
- Los dolores de cabeza son más comunes en niños que tienen familiares con dolores de cabeza.
- Los dolores de cabeza pueden afectar la calidad de vida de el niño, incluyendo la asistencia a la escuela, el rendimiento escolar y el gusto por el juego o socializarse.

¿Qué causa los dolores de cabeza?

- Existen muchas causas diferentes para el dolor de cabeza. Afortunadamente, la mayoría de los dolores de cabeza en los niños no son causados por algo grave. Con mayor frecuencia, los dolores de cabeza crónicos son migrañas.
- El 90% de los dolores de cabeza esporádicos (no de migraña) son causados por una infección en la vía respiratoria superior dado a un virus o a una sinusitis. Esta desaparecerá con el tiempo.
- Traumatismo craneal o conmoción cerebral.
- Efectos secundarios de la medicación (¡incluyendo el uso demasiado frecuente de analgésicos!)
- Las razones posibles pero muy raras incluyen tumores o infecciones del sistema nervioso.

¿Qué debo hacer en casa?

Busque los patrones en los factores y evite aquello que pueda provocar y desencadenar un episodio. Se han identificado muchos factores desencadenantes que pueden inducir, promover o mantener una migraña. Los factores específicos que desencadenan los ataques pueden diferir de una persona a otra y pueden ser inconsistentes entre los ataques.

Causas/Desencadenantes comunes de dolor de cabeza

| Dieta | Estrés |
|---|---|
| Alimentos específicos: embutidos, salchichas (nitros), queso añejo, alimentos con MSG | Eventos estresantes, actividad intensa, pérdida o cambio (muerte, divorcio), crisis |
| Cafeína excesiva | Cambios en el ambiente o hábitos |
| Deshidratación | Aromas, cambios de horario |
| Hormonas | Patrones de sueño, mareo |
| Cambios hormonales (menstruación, píldoras anticonceptivas) | Saltarse comidas, cambio climático, viajar (cruzar zonas con diferente horario) |

Recomendaciones:

1. Tomar medicamentos para el dolor tan pronto como se desarrolle un dolor de cabeza, siempre y cuando sea adecuadamente limitado. Es más probable que los medicamentos para el dolor funcionen cuando se administran temprano en el curso de un dolor de cabeza. ¡Es importante limitar ciertos medicamentos de acción corta como el ibuprofeno y el acetaminofeno (Tylenol) a solo 2-3 días por semana, ya que el uso excesivo puede causar más dolores de cabeza!
2. Acostarse en un ambiente tranquilo, fresco y oscuro hasta que los síntomas comiencen a mejorar.
3. Las migrañas generalmente no mejoran solo con medicamentos. El tratamiento depende de identificar y reducir los factores que los provocan, reducir el estrés o mejorar el manejo del estrés o el manejo del dolor de los niños.
4. Es importante que los niños no falten a la escuela debido a dolores de cabeza crónicos. Si es necesario, pueden ir a la oficina de la enfermera durante 15 minutos una vez al día. Pueden usar gafas de sol afuera si son sensibles a la luz.
5. Fomente el ejercicio diario, beber muchos líquidos (al menos 64 onzas para el adolescente promedio y más si se hace ejercicio), una buena nutrición y un horario constante para acostarse con una buena noche de descanso.
6. Comidas: no se salte las comidas, incluido el desayuno. Llevar bocadillos
7. Sueño: horarios constantes de dormir y despertar, incluso los fines de semana, con el objetivo de dormir la misma cantidad cada noche (meta 9-10 horas en la mayoría de los niños y adolescentes), evitar los despertares nocturnos, restringir la comida y los líquidos unas horas antes de acostarse, leer o relájese antes de dormir con una rutina establecida para dormir, evite la televisión en la habitación, evite las pantallas 1 hora antes de acostarse.
8. Terapia de relajación
9. Consulte a un psicólogo para obtener ayuda con la relajación muscular progresiva, ejercicios de respiración, técnicas de visualización y biorretroalimentación.
10. Si existe depresión junto con dolores de cabeza, el tratamiento de la depresión puede ayudar a reducir la carga del dolor.

Contactos:

Médico: William Qubty, M.D.

william.qubty@ascension-external.org

Contacto de Emergencias: Sujit Iyer, M.D.

ssiyer@ascension.org

Dell Children's Evidence Based Outcomes Center (Guidelines/ Pathways):

<https://www.dellchildrens.net/for-healthcare-professionals/evidence-based-care-guidelines>