Osakidetza

DEBAGOIENEKO ESI
OSI DEBAGOIENA

INFORMAZIO-ORRIA
HOJA INFORMATIVA

PAZIENTEAREN IDENTIFIKAZIO-DATUAK
IDENTIFICACION PACIENTE

ZEFALEA
CEFALEA

Zure seme-alabak orain dauzkan sintoma eta ezaugarriak direla-eta, hauxe da diagnostikoa: **ZEFALEA.**

ZER DA?
Zefaleak buruko mina esan nahi du, eta eragileak garezur barruko edo kanpoko egiturak izan daitezke: *sinu paranasalak* (sinusitisa), *begiak, hortz-haginak, muskuluak, etab.* Gehienetan ezinezkoa da jakitea zein den buruko min hori eragiten duen gaixotasun edo anomalia; bai, ordea, umeek edukitzen duten bi zefalea-motetan: **tentsio-zefaleak** (muskulu-uzkurdurek sortua, ezinegon- edo urduritasun-egoeretan) eta **jakekak** (familia-aurrekariak izan daitezke eragileak).

ZER EGIN DEZAKET NIRE UMEAK BURUKO MINA DAUKANEAN?
- Umeak ahalik eta erosoen egon beharko du: giro lasaia eta zaratarik gabea. Ume askok hobera egiten dute oheratzean, eta iluntasuna nahi izaten dute.
- Parazetamol edo ibuprofeno bezalako analgesikoek mina arin dezakete, ohiko dosietan.
- Saiatu beharko gara mina zerk sor dezakeen aurkitzen: urduritasun-egoerak, lo nahikorik ez egitea, ahalegin fisikoa, hilekoa, janari-mota batzuk (gaztak, jaki hotzak, gehigarri batzuk,…), baraua, sukarra, ikusmen-akatsak, etab.

ZERI JARRI BEHAR ZAION ARRETA
Pediatrari kontsultatu egin beharko diozu edo gure larrialdietako zerbitzuari, honelakorik agertuz gero:
- Sukarra badauka eta goibel badabil.
- Gorakoak behin eta berriro, batez ere “eskopetakada” badira, goragalerik gabe.
- Mina iraunkorra bada, egunerokoa eta gero eta biziagoa.
- Mina dela-eta, gauez esnatzen bada edo egiten ari dena eten behar izaten badu.
- Beste sintoma batzuk agertzen badira, adibidez ikusmenaren alterazioak edo jokaera-aldaketak, edo kezka sorrarazten dizun beste edozein sintoma.

Su hijo ha sido diagnosticado de **CEFALEA**, por los síntomas y signos que ahora presenta.

¿QUE ES?
El termino cefalea significa dolor de cabeza y puede estar causado por estructuras de dentro del cráneo o de fuera del mismo: *senos paranasales* (sinusitis), *ojos, dientes, músculos, etc.*. La mayoría de las veces no podemos encontrar una enfermedad o una anomalía que ocasione el dolor de cabeza como ocurre en las dos formas más frecuentes de cefaleas que padecen los niños: las **cefaleas tensionales** causadas por contractura muscular en situaciones de preocupación o nerviosismo, y las **jaquecas,** en las que suele existir una predisposición familiar.

¿QUE PUEDO HACER CUANDO MI HIJO TIENE DOLOR DE CABEZA?
- Se intentará buscar la comodidad del niño: ambiente tranquilo y sin ruido. Muchos niños mejoran al acostarse y buscan la oscuridad.
- Los analgésicos suaves como son el paracetamol o el ibuprofeno pueden calmar el dolor a las dosis habituales.
- Intentaremos averiguar si existe algo que desencadene los dolores como: situaciones de nerviosismo, falta de sueño, esfuerzo físico, menstruación, cierta clase de comidas (quesos, alimentos fríos, algunos aditivos..), ayuno, fiebre , defectos visuales, etc...

¿QUE DEBO VIGILAR?
Usted debe consultar con su pediatra o con nuestro servicio de urgencias si aparecen los siguientes síntomas:
- Fiebre y decaimiento,
- Vómitos repetidos, sobre todo si son “en escopetazo”, sin náuseas.
- Si el dolor es persistente, diario, y aumenta progresivamente de intensidad.
- Si el dolor despierta al niño por las noches o impide que el niño continúe con la actividad que estaba haciendo.
- Si aparecen síntomas nuevos como alteraciones de la visión, cambios de comportamiento u otros síntomas que le preocupen.