

Hasta en el 50% de los niños diagnosticados de cefalea tensional crónica, se identifican factores estresantes en su entorno (escolar y/o familiar) o bien algún tipo de enfermedad crónica que afecta a su calidad de vida.

La cefalea es el síntoma neurológico más frecuentes en el niño

- **No todos los dolores de cabeza son iguales, existen varios tipos de cefaleas en la infancia: la migraña infantil y la cefalea tensional**
- **Educación a los niños en unos buenos hábitos de sueño puede corregir o mejorar muchos de los problemas que se plantean, a menudo, en las consultas de Pediatría**
- **El aumento de la obesidad en niños y adolescentes está provocando un incremento en el número de diagnósticos del síndrome de apnea del sueño**
- **Los pediatras reclaman el reconocimiento oficial de la especialidad para un adecuado funcionamiento de la Neuropediatría en nuestro país**
- **Estos temas han sido abordados en el V Curso de Neurología Pediátrica para residentes de Pediatría y Pediatras**

Madrid, 3 de marzo de 2016.- *“La cefalea es el síntoma neurológico y tipo de dolor más frecuente en la infancia. Más del 90% de los niños en edad escolar ha presentado cefalea alguna vez”,* asegura la doctora **Raquel Blanco Lago**, de la Unidad de Neuropediatría del Hospital Universitario Central de Asturias. *“En los últimos 30 años se ha registrado una incidencia creciente en el número de diagnósticos de cefalea”,* asegura la doctora que achaca dicho incremento *“bien a los cambios en el estilo de vida, bien a que ahora se realizan más consultas por este tipo de patologías”,* según ha explicado en el **V Curso de Neurología Pediátrica para residentes de Pediatría y Pediatras** celebrado recientemente en Vigo.

Ha de tenerse en cuenta, según esta experta, *“que no todos los dolores de cabeza son iguales, existen varios tipos de cefaleas en la infancia: la migraña infantil y la cefalea tensional”*. En la migraña infantil, los factores genéticos son muy importantes, *“en la mayoría de los casos los niños migrañosos tienen antecedentes familiares”,* asegura la doctora Blanco. Mientras que en el caso de la cefalea tensional, *“aunque también juegan cierto papel los factores genéticos, son los ambientales los más importantes”*.

En este sentido, afirma la experta, que *“hasta en el 50% de los casos de niños diagnosticados con cefalea tensional crónica se identifican factores estresantes en su entorno, escolar y/o familiar, o*

***Para más información. Gabinete de prensa de la AEP**

Ainhoa Fernández – Vanessa Barrio – Tfno: 91. 787.03.00

afernandez@plannermedia.com / vbarrio@plannermedia.com



bien, algún tipo de enfermedad crónica que afecta a su calidad de vida". El tratamiento en el caso de este tipo de cefaleas tensionales recurrentes resulta algo "complejo", indica la doctora, "ya que suele precisar de la ayuda de un psicólogo que entrene al paciente en técnicas de relajación y ayude a la familia a identificar posibles fuentes de estrés".

Cuando los niños presentan cefaleas frecuentes, de manera que su actividad académica, social y familiar se vean afectadas, *"deben ser valorados en unidades especializadas para pautar el tratamiento más apropiado, que va a variar según el tipo de cefalea"*, concluye la experta. En esta línea, el doctor **Javier López Pisón**, presidente de la Sociedad Española de Neurología Pediátrica (SENEP), asegura que para un adecuado funcionamiento de la Neuropediatría en nuestro país *"es necesario el reconocimiento oficial de la especialidad, pues en su defecto no todos los que asisten a los niños con problemas neurológicos tienen adecuada formación"*.

"Para el desarrollo de la capacitación específica en Neuropediatría se hace necesario implantar un sistema homogéneo de desarrollo formativo", asegura el doctor **Óscar Blanco Barca**, coordinador del **V Curso de Neurología Pediátrica para residentes de Pediatría y Pediatras**. *"Un curso pionero en España para este tipo de formación, avalado y promovido por la SENEP y la AEP y, cuyo objetivo básico, es la formación de especialistas que tengan un nivel de conocimientos, habilidades y actitudes, complementarios de los ya adquiridos durante el periodo de formación en la especialidad de Pediatría, que les permita tratar con total idoneidad la patología neurológica en la edad pediátrica"*, concluye el doctor.

Higiene del sueño, la mejor prevención

Las patologías del sueño son altamente dependientes de la edad. *"Los niños más pequeños tienen problemas del sueño muy diferentes a aquellos de los niños en edad escolar y de los adolescentes"*, explica el doctor **Ignacio Málaga Diéguez**, de la Unidad de Neuropediatría del Hospital Universitario Central de Asturias. *"En los más pequeños, lactantes y niños preescolares, sin duda alguna los problemas más frecuentes tiene que ver con las dificultades para iniciar el sueño o para volver a dormir si tienen uno o varios despertares durante la noche mientras que, en los niños escolares la patología del sueño más recurrente tiene que ver con la apnea / hipopnea del sueño y con las parasomnias -grupo de trastornos que incluyen los terrores nocturnos, el sonambulismo y las pesadillas entre otros-"* asegura el doctor Málaga.

Cabe destacar el incremento de determinadas patologías, relacionadas con el sueño y los hábitos de vida actuales de nuestra sociedad. En este sentido, el experto subraya como ejemplo que *"el aumento de la obesidad en niños y adolescentes está provocando un incremento en el número de diagnósticos del síndrome de apnea del sueño en niños secundario al sobrepeso, también llamado SAHOS tipo II, y que hasta ahora era más propio del paciente adulto"*.

"Educar a los niños en unos buenos hábitos de sueño puede corregir o mejorar muchos de los problemas que se plantean a menudo en las consultas de pediatría", asegura este experto. Para ello, indica *"es importante crear y afianzar unas pautas que pasan por crear una rutina presueño en el caso de los bebés, por ejemplo: baño, cena, nana y a dormir, es importante en estas edades dejar*

***Para más información. Gabinete de prensa de la AEP**

Ainhoa Fernández – Vanessa Barrio – Tfno: 91. 787.03.00

afernandez@plannermedia.com / vbarrio@plannermedia.com



al bebé somnoliento en la cuna, peor aún despierto para darle la oportunidad de aprender a dormirse solo”.

“En el caso de los niños más mayores y adolescentes, es importante tomar conciencia de que las pantallas de ordenador, móvil, tablet... producen alteraciones en sueño si se utilizan inmediatamente antes de acostarse, y la necesidad de regularizar lo máximo posible los horarios de inicio y fin del sueño. Es importante evitar los estimulantes como la cafeína o las bebidas de cola, especialmente después de la comida del mediodía y no practicar actividades de alerta, como el estudio o los videojuegos, al menos una hora antes de dormir”, concluye el doctor.

Sobre la AEP

La Asociación Española de Pediatría es una sociedad científica que representa a más de 9000 pediatras que trabajan tanto en el ámbito hospitalario como de atención primaria. Está integrada por todas las sociedades científicas de pediatría regionales y las sociedades de pediatría de las distintas especialidades. El principal objetivo de la asociación es velar por la adecuada atención sanitaria, fomentar el desarrollo de la especialidad, tanto en sus aspectos asistenciales como en los docentes y de investigación, además de asesorar a todas aquellas instituciones competentes en asuntos que puedan afectar o afecten a la salud, desarrollo e integridad del niño y del adolescente.

***Para más información. Gabinete de prensa de la AEP**

Ainhoa Fernández – Vanessa Barrio — Tfno: 91. 787.03.00

afernandez@plannermedia.com / ybarrio@plannermedia.com