



## UNIDAD DIDÁCTICA MULTIMEDIA

Escuelas

El dolor de cabeza

### Objetivos:

- Reconocer el dolor de cabeza y sus síntomas
- Conocer cuáles pueden ser sus causas
- Aprender a prevenirlo

### Contenidos:

- ¿Qué es el dolor de cabeza?
- ¿Por qué tenemos dolor de cabeza?
- La migraña
- ¿Qué podemos hacer si tenemos dolor de cabeza?
- Prevenir el dolor de cabeza

### Actividades:

- ¿En qué piso es?
- Cierra la luz (sólo en la web)

### Procedimientos:

- Lectura del texto
- Reconocimiento y descripción
- Juego

Carlota tiene la sensación de que un mono con platillos se le ha colado por el agujero de la nariz y ha organizado un concierto en medio de su cerebro. Carlota tiene tanto dolor de cabeza que sería capaz de cambiársela por la de Pol, el niño con más mocos colgando del mundo.



### ¿Qué es el dolor de cabeza?

El dolor de cabeza es la forma común de decir que tenemos cefalea, que significa “cabeza” en griego. Se trata de una sensación de dolor en el cráneo, es decir, el conjunto de huesos que forman la cabeza. Dentro del cráneo hay el cerebro.

Carlota es la única de toda la escuela que tiene dos dedos gordos en el pie derecho. En cambio, no es la única con dolor de cabeza.

Casi todo el mundo ha sufrido cefalea alguna vez en su vida. No siempre que tenemos cefalea nos duele en el mismo sitio.

Podemos sentir el dolor:

- Alrededor de la nariz (en la parte más baja de la frente y en los pómulos).
- Alrededor de un ojo.
- Rodeando la cabeza, como si una cinta nos apretase.
- En una mitad de la cabeza.



## ¿Por qué tenemos dolor de cabeza?

A menudo el dolor de cabeza es un síntoma. Es decir, nos avisa de que estamos enfermos o de que hay alguna cosa en nuestro cuerpo que no funciona a la perfección. Muchas veces puede ir acompañado: de fiebre, dolor de barriga, gripe o dolor de muelas. Se puede tener dolor de cabeza por muchos motivos.

Aquí tienes unos cuantos ejemplos:

Carlota tiene dolor de cabeza porque está nerviosa. Mañana se va de colonias. **NERVIOS**

Ahmed ha mirado una película que daba tanto miedo que tiene la espalda, el cuello y la mandíbula muy tensos. La tensión le ha provocado dolor de cabeza. **TENSIÓN**

Nadia ha dormido muy poco. Seguro que cuando descansa se recuperará. **CANSANCIO**

El periquito se ha muerto. Luís ha llorado tanto rato que ahora tiene la sensación de que alguna cosa rebota dentro de su cabeza. **TRISTEZA**

Judit ha pasado toda la tarde estudiando. No ha levantado los ojos del libro ni para merendar. **TRABAJAR DEMASIADO**

Hoy, Paula ha ido al colegio, a clase de piano, a comprar un maillot para el festival de danza con su padre, a visitar a la abuela y a buscar a su hermano a una fiesta de cumpleaños. ¡Y sólo son las siete de la tarde! **ESTRÉS**

Javi es tan despistado que se ha olvidado de merendar. No ha comido nada desde la una del mediodía y ya son las nueve de la noche. **SALTARSE LAS COMIDAS**

María se ha pasado toda la tarde de domingo jugando a la consola sin parar. **TENSIÓN/CANSANCIO VISUAL**

*Hay alimentos que se relacionan con el dolor de cabeza como el chocolate y el queso.*

## La migraña

Hay un dolor de cabeza tan molesto que todo el mundo lo conoce por su nombre propio: la migraña.

Esta cefalea puede durar de cuatro horas a días. A menudo, aparece sin avisar acompañada de vómitos. Las crisis de migrañas alteran la vida cotidiana de quién las sufre, ya que quizá no pueda trabajar o hacer aquello que tenía previsto con los amigos. Incluso que tenga que tumbarse en la cama con la luz apagada y sin oír ni una mosca.

Carlota no tiene migraña. Las migrañas sobretodo afectan a personas de entre 30 y 40 años. Si estás con alguien que tiene migraña, debes intentar dejarlo tranquilo y estar en silencio.

## ¿Qué podemos hacer si tenemos dolor de cabeza?

**No hay nada que cure el dolor de cabeza de forma definitiva.** Sin embargo, sí que hay medicamentos que pueden aliviar. El farmacéutico te aconsejará cuál es el más adecuado.

¿Está durmiendo Carlota? ¡Son las seis de la tarde! Carlota no duerme, se está recuperando. Descansar con los ojos cerrados y la cabeza apoyada puede ser útil. Incluso, según el dolor de cabeza, puede ayudarnos un masaje.

**Cuando se tiene dolor de cabeza es aconsejable evitar el queso, el chocolate y el embutido.**

La cefalea es respetuosa con el descanso nocturno. Cuando dormimos ella también lo hace. Esto no significa que, cuando nos despertemos, sea la primera en darnos los buenos días (¿o sería mal día? :-))

## Prevenir el dolor de cabeza

No podemos evitar tener algún día dolor de cabeza, pero seguro que seguir esta lista nos ayudará a esquivarlo alguna vez. Recuerda:

- Dormir bien.
- Comer equilibradamente según la pirámide de los alimentos.
- Hacer ejercicio.
- Mantener una postura correcta del cuerpo.
- Hacer micropausas.
- Procurar no ponerte nervioso (¿eh, Carlota...?).
- Revisarte la vista

### Juego. ¿En qué piso es?

En este edificio viven unos vecinos con muchos quebraderos de cabeza: **TRISTEZA, ESTRÉS, MIEDO, NERVIOS, SALTARSE COMIDAS, CANSANCIO, ESTUDIAR DEMASIADO.**

Relaciona cada vecino con su problema colocando el nombre que le corresponde debajo de cada una de las imágenes.

¡Después puedes jugar en la web para comprobar que lo has hecho bien! :-)

