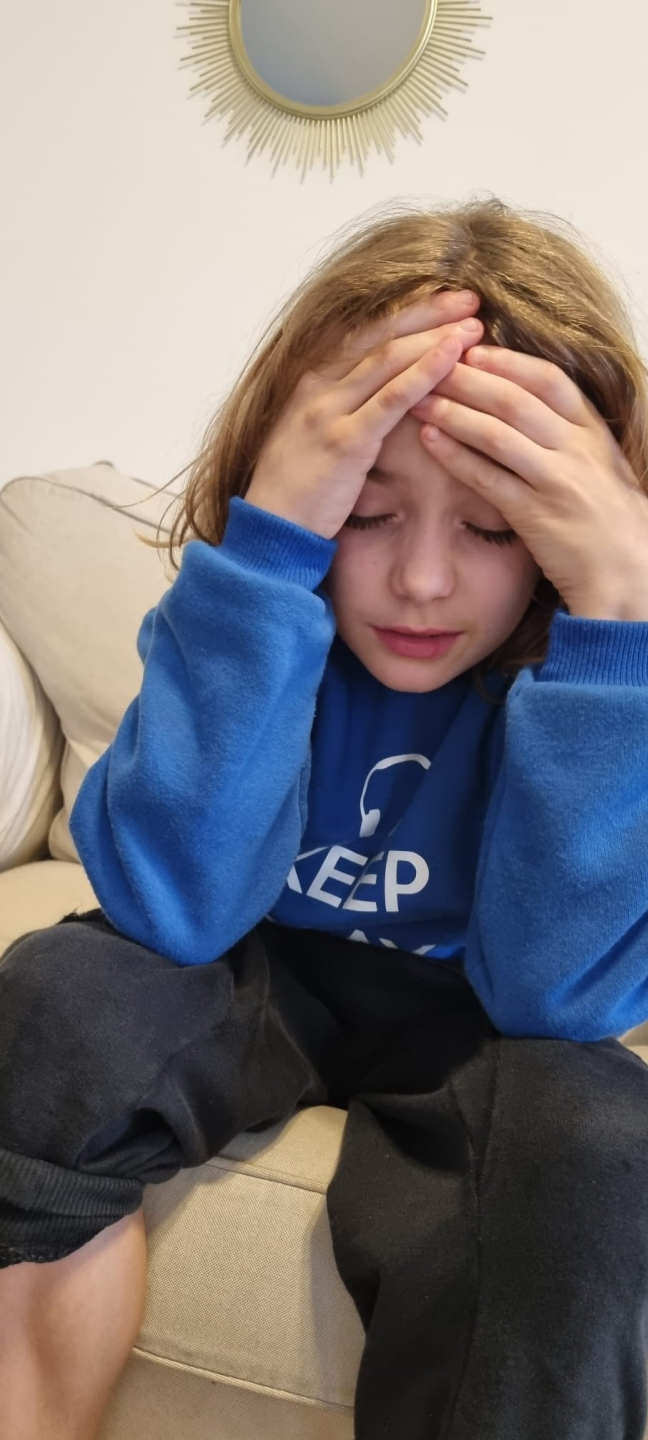


DOLOR DE CABEZA

Beneficios de la reflexología

- El alivio del dolor durante el estímulo en áreas reflejas se evidencia rápidamente
- Con estas sencillas técnicas, logramos importantes resultados



Signos y síntomas

Marco teórico

Hay **dos tipos** de dolores de cabeza que **son frecuentes** en los niños:

1. El dolor de cabeza o **cefalea de tipo tensional**
2. La **migraña**

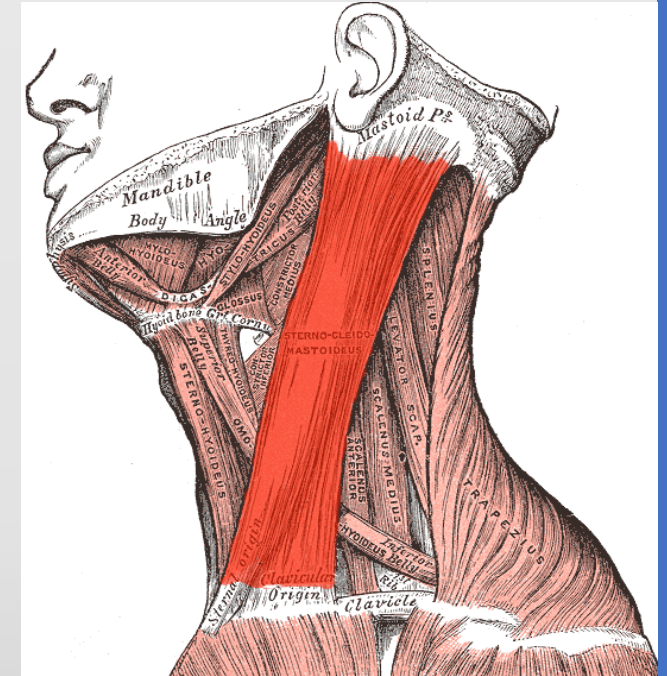
CEFALEAS TENSIONALES

- Ocurren cuando los músculos tensos del cuello o la cabeza se **contraen demasiado**. Causan un dolor que se suele describir como:
 - Sentir como si alguien nos estuviera apretando o comprimiendo la frente, la nuca o ambos lados de la cabeza
 - Sordo
 - Molesto
 - Constante

LAS MIGRAÑAS

- Son **menos frecuentes**
- Pueden causar:
 - Dolor pulsátil y continuo en ambos lados de la cabeza
 - Mareos
 - Dolores de estómago
 - Náuseas y/o vómitos
 - Ver puntos negros o halos (también conocidos como auras)

A veces son causados por altos niveles de estrés o ansiedad



SÍNTESIS

Dolor de cabeza

A TENER EN CUENTA

- Hasta los **7 años** el **tiempo** de estimulación de cada área es sólo de **1/2 minuto**
- **A partir** de los 7 años estimularemos **1 minuto** cada área

TÉCNICAS

- Comenzamos siempre por el **pie derecho**

PRIMERO ESTIMULAMOS LAS ZONAS ALEDAÑAS CON TENSIONES

1. **Esternocleidomastoideo (músculo principal del cuello)**
 - Borde de pulgar hasta el tope anatómico, fricción.
2. **Cuello (ligamentos blandos)**
 - Nudillo de índice, fricción.
3. **Cervicales**
 - Con yema de pulgar, presión con rotación.
4. **Plexo solar**
 - Nudillo de índice, presión con vibración.

AHORA ESTIMULAMOS EL ÁREA PRINCIPAL

1. **Cabeza**
 - Nudillo de índice, raspado vertical

TRATAMIENTO

- **Una o dos veces por semana** durante el episodio de dolor.
- No es necesario continuar el tratamiento

