

Los dolores de cabeza y los líquidos [Headaches and Liquids]

Los niños que padecen de dolores de cabeza deben beber mucha agua todos los días. Beber más agua a diario es un paso sencillo que puede hacer una gran diferencia en la salud general de su hijo(a) y mejorar sus dolores de cabeza. Siga las directrices a continuación:

Edad	Cantidad de agua cada día
menor de 12 años	48 onzas
de 12 años y mayor	68 onzas

¿Cuáles son algunos consejos para aumentar la ingesta de agua?

- Consiga una botella de agua especial para llevar a la escuela o para cuando esté fuera de casa.
- Beba de una botella para saber cuánta agua ha bebido cada día, en vez de usar la fuente de agua.
- Si está enfermo(a) con fiebre, diarrea (popó líquida) o vómito, necesita beber más agua para reemplazar lo que está perdiendo.
- Mezcle los jugos de fruta con agua – mitad jugo y mitad agua.
- Beba un vaso de agua antes de levantarse de la cama cada mañana- y otro antes de acostarse a dormir.
- Beba dos vasos llenos de agua con cada comida- uno antes y otro después de comer.
- Procure tomar sorbos de agua con un popote; esto quizá le ayude a beber más.
- Agregue cualquier fruta favorita en su botella o vaso.
- Consuma alimentos que contengan mucha agua, como la sandía o el tomate- ¡ambos contienen más del 90 por ciento de agua y son deliciosos y saludables para su hijo(a)! En general, las frutas contienen la mayor cantidad de agua, seguidas por las verduras.
- Mantenerse activo significa que necesita beber más líquidos. Preste atención a la ingesta de agua de su hijo(a) y programar descansos regulares para beber agua cuando juega afuera, especialmente cuando hace calor.
- Si planea un día lleno de muchas actividades o va se va a exponer al calor y al sol más de lo acostumbrado, haga que beba una botella adicional de agua el día anterior para que se prepare.

childrenscolorado.org

Autor: Clínica de neurología para la cefalea | Aprobado por el Comité para la Educación del Paciente | Vigente hasta el 2026
Esta información se redacta exclusivamente con fines educativos. No pretende sustituir los consejos de su médico de cabecera, diagnosticar, tratar, curar ni prevenir enfermedad alguna. Esta información no debe reemplazar una cita, llamada, consulta o la asesoría de su médico u otro profesional sanitario.

Children's Hospital Colorado complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. • ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-720-777-1234. • CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-720-777-1234.