

Plan de acción para jaquecas/dolores de cabeza

Estudiante: _____ Grado: _____ Fecha de nacimiento: _____
Contacto de emergencia: _____ Teléfono: _____
Proveedor médico: _____ Teléfono: _____

Completado por el proveedor médico:

Diagnosis: _____

Síntomas: Dolor de cabeza Mareos Cansancio Obnubilación
 Náuseas/Vómitos Molesta la luz Molestan los sonidos Disfunción visual
 Insomnio Dificultades cognitivas Otro: _____

Describe el aura (si hubiere): _____

Causas (si hubiere): _____

Zona verde - Prevenir más dolores de cabeza

<i>Nuestro estilo de vida puede disminuir la frecuencia/intensidad de las jaquecas: sueño adecuado, dieta saludable, hidratación, evitar la cafeína, ejercicio regular, manejo del estrés, reducción del tiempo frente a pantallas.</i>	<input type="checkbox"/> Permiso para tomar agua o comer y usar el baño sin restricciones <input type="checkbox"/> Permiso para no asistir a asambleas <input type="checkbox"/> Permitir el uso de tapones para los oídos y/o gorra/lentes de sol según sea necesario.
---	--

Zona amarilla - ¡No esperes! Busca de inmediato un alivio para tus dolores de cabeza

Si estás en la escuela, ve a la oficina de salud escolar de inmediato. Toma la medicación de alivio rápido que esté indicada en la Autorización de Asistencia Médica de DJUSD tan pronto como comiencen tus síntomas.	<input type="checkbox"/> Permiso para salir de clase inmediatamente para tomar medicación al inicio/empeoramiento de la jaqueca o dolor de cabeza <input type="checkbox"/> Permiso para descansar en un lugar tranquilo, oscuro o con luz baja, de estar disponible <input type="checkbox"/> Proporcionar una compresa fría o hielo en el cuello/cabeza según sea necesario <input type="checkbox"/> Llamar a los padres al inicio y si no hay mejoría <input type="checkbox"/> Permiso para limitar actividades durante el inicio/duración de la jaqueca
--	---

Zona roja – ya es hora de buscar más ayuda

Habla con un profesional médico si tu dolor de cabeza empeora o dura más de lo habitual. Ve al Departamento de Emergencias si aparecen síntomas nuevos o muy diferentes, como pérdida de visión, un lado de la cara o cuerpo inmovilizado, dificultad para caminar/hablar, confusión o incapacidad para responder. Llama al 911 si te desmayas o tienes síntomas parecidos a un derrame cerebral.

Proveedor médico: _____	Firma: _____	Fecha: _____
Padre de familia/tutor: _____	Firma: _____	Fecha: _____