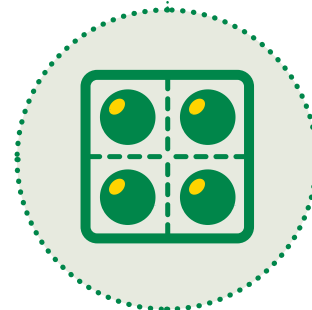




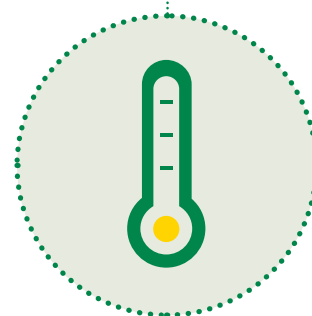
MANTÉN UNA BUENA POSTURA

Una mala postura produce tensión en los músculos de la cabeza, el cuello y los hombros, lo que puede provocar el ataque de migraña. Para mantener una buena postura la región superior de la cabeza debe dirigirse hacia el techo, tus orejas deben estar alineadas con los hombros, y estos deben quedar hacia atrás.



ASOCIA LA TOMA DE LA MEDICACIÓN CON TUS ACTIVIDADES DIARIAS

Tomar tu medicación es clave para que el tratamiento de la migraña sea eficaz. Para recordar tomar tu tratamiento puedes asociarlo con las comidas o con la hora de acostarte.



EVITA LOS CAMBIOS BRUSCOS DE TEMPERATURA O PRESIÓN ATMOSFÉRICA

Es importante evitar la exposición a cambios bruscos de presión atmosférica o temperatura. También debes evitar los estímulos intensos de luz, ruido u olores, ya que son factores desencadenantes de los ataques de migraña.



**DECÁLOGO DE CONSEJOS PARA MAYORES CON MIGRAÑA
QUE LA MIGRAÑA NO TE PARE**



→ Llevar un **estilo de vida saludable** es una de las mejores formas de **prevenir los ataques de migraña**. Para que puedas incorporar hábitos saludables a tu rutina diaria te facilitamos este decálogo con los principales consejos.



DUERME UN MÍNIMO DE 7 HORAS CADA DÍA

Dormir poco o demasiado es un desencadenante de los ataques de migraña. **Intenta irte a dormir y levantarte a la misma hora cada día.**



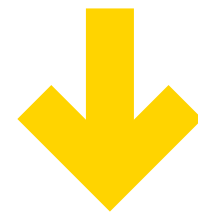
HAZ ENTRE 3 Y 5 COMIDAS AL DÍA

Haz **3 comidas principales y 2 ligeras durante el día**, y no te saltes ninguna. Saltarte las comidas te hará sentir hambriento, lo que puede provocar un ataque de migraña.



EVITA ALGUNOS ALIMENTOS

El **alcohol**, el **chocolate**, el **café**, los **cítricos**, los **frutos secos** y el **queso curado** son algunos de los alimentos que pueden desencadenar un ataque de migraña. Limita la ingesta de estos productos.



BEBE 2 LITROS DE AGUA AL DÍA

Una hidratación insuficiente puede provocar ataques de migraña. **Debes beber una cantidad adecuada de líquidos**, sobre todo en días húmedos y con altas temperaturas.

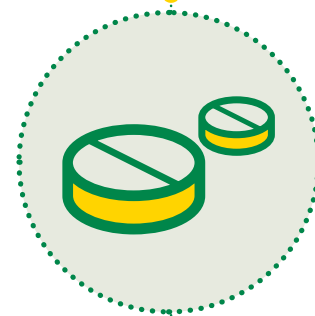


SAL A PASEAR REGULARMENTE

El ejercicio regular reduce los síntomas de la migraña y el número de ataques. Camina 15 minutos al día y aumenta la duración del paseo progresivamente hasta llegar a 1 hora al día. En www.midolordecabeza.org encontrarás ejercicios y recomendaciones útiles para prevenir la migraña.



CUANDO EMPIECE EL ATAQUE NO TARDES MUCHO EN TOMAR TU FÁRMACO CONTRA EL DOLOR



RESPIRA PROFUNDAMENTE PARA REDUCIR EL ESTRÉS

El **estrés es el desencadenante de muchos ataques de migraña**. Conocer cómo manejar el estrés y cómo prevenirlo puede reducir la frecuencia y la gravedad de tus ataques de migraña.





MANTÉN UNA BUENA POSTURA EN EL TRABAJO

Una mala postura produce tensión en los músculos de la cabeza, el cuello y los hombros, lo que puede provocar el ataque de migraña. Para mantener una buena postura la región superior de la cabeza debe dirigirse hacia el techo, tus orejas deben estar alineadas con los hombros, y estos deben quedar hacia atrás.



CON LA LACTANCIA MATERNA PREVIENES LA MIGRAÑA

La lactancia materna previene la recurrencia de los ataques de migraña. Si estás dando el pecho y tienes un ataque de migraña, evita preparados que sean una combinación de distintos medicamentos y consulta a tu médico qué tratamientos son compatibles con la lactancia.

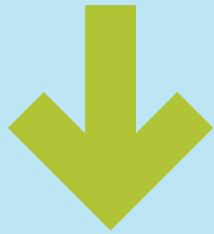


CUANDO EMPIECE EL ATAQUE NO TARDES MUCHO EN TOMAR TU FÁRMACO CONTRA EL DOLOR

Toma tu fármaco para la migraña cuando empiecen los síntomas de la migraña. Para cualquier medicación que estés tomando sigue adecuadamente las pautas que te haya prescrito tu médico.



**DECÁLOGO DE CONSEJOS PARA ADULTOS CON MIGRAÑA
QUE LA MIGRAÑA NO TE PARE**



→ LLEVAR UN **ESTILO DE VIDA SALUDABLE** ES UNA DE LAS MEJORES FORMAS DE **PREVENIR** LOS **ATAQUES DE MIGRAÑA**. PARA QUE PUEDAS INCORPORAR HÁBITOS SALUDABLES A TU RUTINA DIARIA TE FACILITAMOS ESTE DECÁLOGO CON LOS PRINCIPALES CONSEJOS.



DUERME UN MÍNIMO DE **7 HORAS CADA DÍA**

Dormir poco o demasiado es un desencadenante de los ataques de migraña. **Intenta irte a dormir y levantarte a la misma hora cada día.**



HAZ ENTRE **3 Y 5 COMIDAS AL DÍA**

Haz **3 comidas principales y 2 ligeras durante el día, y no te saltes ninguna.** Saltarte las comidas te hará sentir hambriento, lo que puede provocar un ataque de migraña.

EVITA **ALGUNOS ALIMENTOS**

El **alcohol**, el **chocolate**, el **café**, los **cítricos**, los **frutos secos** y el **queso curado** son algunos de los alimentos que pueden desencadenar un ataque de migraña. Limita la ingesta de estos productos.



BEBE **2-3 LITROS DE AGUA AL DÍA**

Una hidratación insuficiente puede provocar ataques de migraña. Debes beber una cantidad adecuada de líquidos, sobre todo en días húmedos y con altas temperaturas.

TOMA ALIMENTOS RICOS EN MAGNESIO PARA **ALIVIAR LA MIGRAÑA MENSTRUAL**

La falta de magnesio se asocia con la migraña y el síndrome premenstrual. Toma un suplemento de magnesio o consume **alimentos ricos** en este elemento como las **espinacas**, el **plátano**, el **aguacate** o los **frutos secos**.



LEE UN LIBRO **PARA REDUCIR EL ESTRÉS**

El estrés es el desencadenante de muchos ataques de migraña. Conocer cómo manejar el estrés y cómo prevenirlo en tu vida familiar y laboral puede reducir la frecuencia y la gravedad de tus ataques de migraña.



HAZ **YOGA REGULARMENTE**

El ejercicio regular reduce los síntomas de la migraña y el número de ataques. Incorpora a tu rutina diaria ejercicios de flexibilidad como el yoga. En www.midolordecabeza.org encontrarás ejercicios y recomendaciones útiles para prevenir la migraña.

MANTÉN UNA BUENA POSTURA



Una **mala postura** produce tensión en los músculos de la cabeza, el cuello y los hombros, lo que puede provocar el ataque de migraña. Para mantener una buena postura la región superior de la cabeza debe dirigirse hacia el techo, tus orejas deben estar alineadas con los hombros, y estos deben quedar hacia atrás.

PLANIFICA TUS VIAJES

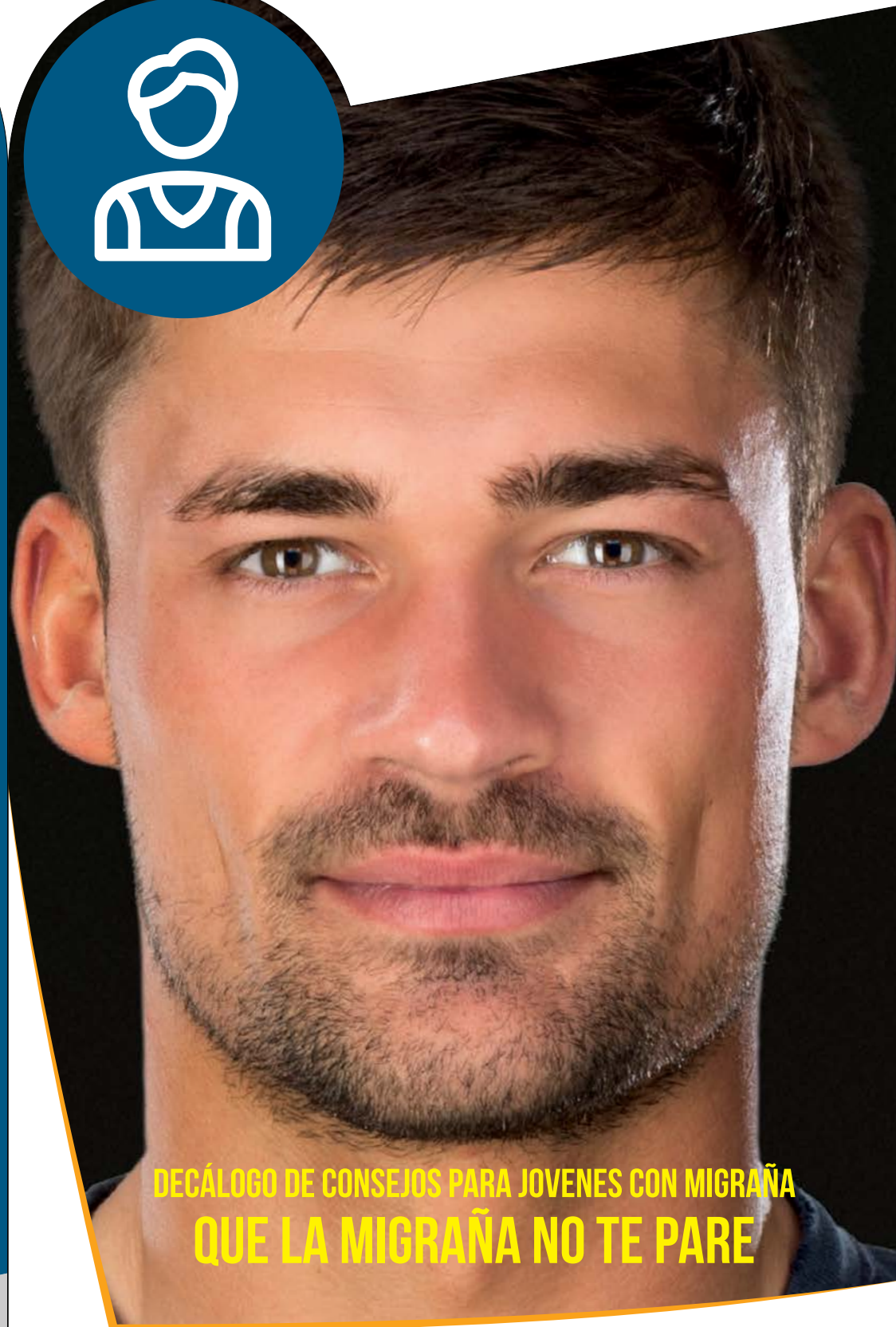


Viajar está relacionado con el aumento de los ataques de migraña. Para evitar el estrés planea con tiempo tus viajes, **prepara el equipaje** al menos un día antes de partir y llega al aeropuerto con tiempo suficiente para poder solucionar cualquier imprevisto.

CUANDO EMPIECE EL ATAQUE NO TARDES MUCHO EN TOMAR TU FÁRMACO CONTRA EL DOLOR



Toma tu fármaco para la migraña cuando empiecen los síntomas de la migraña. Para cualquier medicación que estés tomando sigue adecuadamente las pautas que te haya prescrito tu médico.



DECÁLOGO DE CONSEJOS PARA JOVENES CON MIGRAÑA
QUE LA MIGRAÑA NO TE PARE

→ Llevar un **estilo de vida saludable** es una de las mejores formas de **prevenir** los **ataques de migraña**. Para que puedas incorporar hábitos saludables a tu rutina diaria te facilitamos este decálogo con los principales consejos.

DUERME UN MÍNIMO DE 7 HORAS CADA DÍA



Dormir poco o demasiado es un desencadenante de los ataques de migraña. **Intenta irte a dormir y levantarte a la misma hora cada día.**

Haz 3 comidas principales y 2 ligeras durante el día, y **no te saltes ninguna**. Saltarte las comidas te hará sentir hambriento, lo que puede provocar un ataque de migraña.

HAZ ENTRE 3 Y 5 COMIDAS AL DÍA



EVITA ALGUNOS ALIMENTOS

El **alcohol**, el **chocolate**, el **café**, los **cítricos**, los **frutos secos** y el queso **curado** son algunos de los alimentos que pueden desencadenar un ataque de migraña. Limita la ingesta de estos productos.



BEBE 2-3 LITROS DE AGUA AL DÍA

Una **hidratación insuficiente** puede provocar ataques de migraña. Debes beber una cantidad adecuada de líquidos, sobre todo en días húmedos y con altas temperaturas.

TOMA UN BAÑO PARA REDUCIR EL ESTRÉS

El **estrés es el desencadenante de muchos ataques** de migraña. Conocer cómo manejar el estrés y cómo prevenirlo en tu vida familiar y laboral puede reducir la frecuencia y la gravedad de tus ataques de migraña.



VE AL GIMNASIO O SAL A CORRER REGULARMENTE

El ejercicio regular reduce los síntomas de la migraña y el número de ataques. En www.midolordecabeza.org encontrarás ejercicios y recomendaciones útiles para prevenir la migraña.



NO FUMES

Fumar daña tus pulmones y puede aumentar el dolor de cabeza y otros síntomas.

