

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.



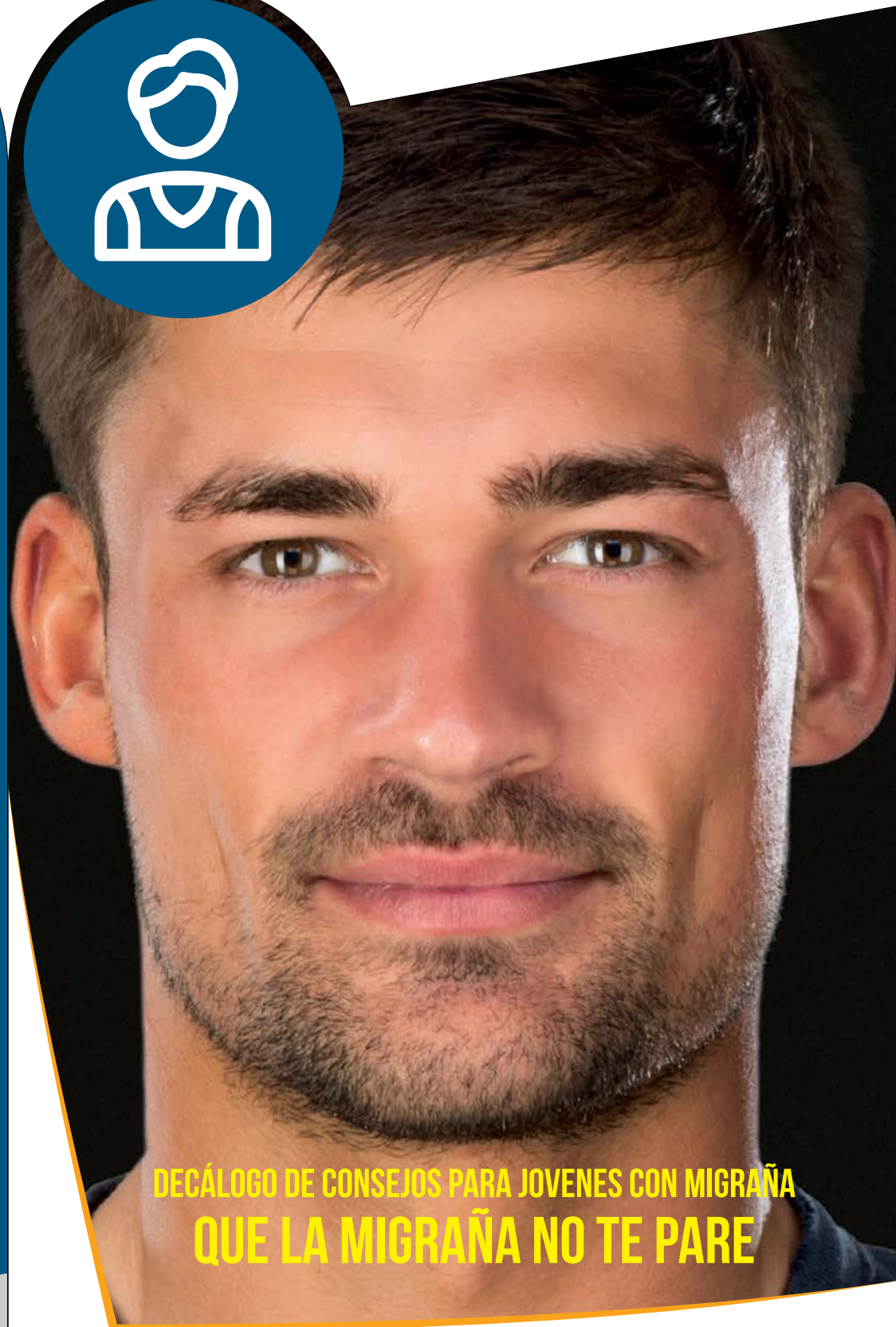
PLANIFICA TUS VIAJES

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.

