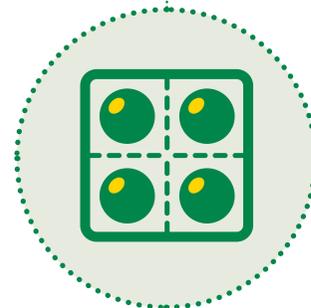




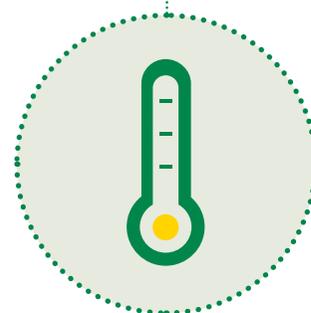
MANTÉN UNA BUENA POSTURA

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.

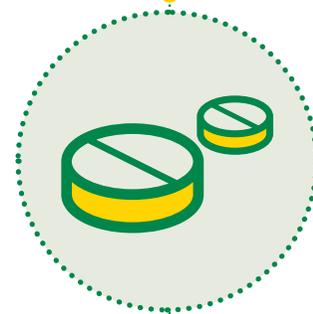


SAL A PASEAR REGULARMENTE

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.

