



Vivir con dolores de cabeza por migraña



Descripción general

Si tiene migrañas, usted sabe lo disruptivas que estas pueden ser. El dolor de la migraña puede ser paralizante. Interfiere con cosas como la escuela y el trabajo, y puede causar descontrol en su vida. Pero hay algunas cosas que usted puede hacer para obtener alivio.

Asuma un rol activo en su cuidado

Primero, asuma un papel activo en su cuidado. Programe chequeos regulares. Establezca una buena relación con su médico. Haga preguntas cuando no entienda algo. Asegúrese de seguir los consejos de su médico.

Medicamentos

Hable con su doctor acerca de los medicamentos para las migrañas. Existen diferentes tipos. Algunos funcionan mejor para ciertas personas. Por lo tanto, es posible que deba probar algunos medicamentos hasta encontrar el que funciona para usted.

Manejo del estrés

Mantenga su estrés bajo control. El ejercicio regular es un buen calmante del estrés. Las técnicas de relajación como el yoga y la meditación ayudan a muchas personas. Su médico también puede recomendarle otros métodos.

Lleve un registro

Lleve un registro de sus migrañas. Anote cuándo ocurren y qué es lo que estaba haciendo. Trate de identificar si ciertos alimentos o situaciones son desencadenantes, de modo que pueda evitarlos. Y si tiene sobrepeso, perder peso puede ser de utilidad.

Si tiene una migraña

Si tiene una migraña, descanse en una habitación tranquila y oscura. Coloque una compresa fría o una bolsa de hielo sobre su frente. Y beba abundantes líquidos.

Conclusión

Si asume un rol activo en su cuidado y sigue los consejos de su médico, usted puede aprender a controlar sus migrañas y recuperar su vida.