



## Evitar los desencadenantes de la neuralgia del trigémino



### Descripción general

Si padece neuralgia del trigémino, usted sabe lo agobiante que puede ser. Usted se siente exhausto y desesperado. Vive con miedo del próximo ataque. Pero la buena noticia es que algunos ataques son provocados por desencadenantes específicos. Evite esos desencadenantes y es posible que tenga menos ataques. Aquí hay algunos desencadenantes conocidos.

### Toque

El primero es el "toque". Si esto es un desencadenante para usted, las cosas que le tocan la cara pueden ser un problema. Así que tenga cuidado cuando se lave la cara, se afeite o se ponga maquillaje. Si el aire que sopla en su cara es un desencadenante, no se siente cerca de una salida de aire acondicionado o de una ventana abierta. Cuando salga en un día ventoso, protéjase la cara con una bufanda suelta o un paraguas transparente.

### Boca

Su boca también puede ser una fuente de desencadenantes. Cepillarse los dientes, comer, beber, sonreír, hablar y besar pueden provocar ataques. Así que considere comer alimentos más blandos para que no tenga que masticar tanto. Trate de tomar bebidas calientes o frías con una pajita para evitar las partes más sensibles de su boca. Y use un cepillo de dientes común, no uno eléctrico.

### Movimiento

El movimiento es otro desencadenante. Ciertos movimientos de la cabeza o las vibraciones causadas por caminar o andar en un automóvil, pueden desencadenar un ataque. Esté atento a sus movimientos para evitar los que le causan problemas.

### Alimentos y bebidas

Y por último, los ataques pueden ser provocados por ciertos alimentos y bebidas. La cafeína, los cítricos y los plátanos son desencadenantes conocidos. También puede tener otras sensibilidades. Así que evite estos alimentos y bebidas.

### Conclusión

Hable con su médico para obtener más información acerca de cómo controlar y tratar la neuralgia del trigémino.