

## Consejos para pacientes con migraña

La migraña es un tipo frecuente de dolor que en muchas personas se manifiesta como un dolor pulsátil en solo un lado de la cabeza. El origen de la migraña se halla en una actividad cerebral anormal que afecta a los vasos sanguíneos y a los tejidos de alrededor.

Las personas que sufren migraña pueden mejorar el control de su dolor de cabeza aplicando los siguientes consejos:

- Identifique los factores que le provocan o le agravan los ataques de migraña (como algunos alimentos, situaciones de estrés o ciertos fármacos) e intente evitarlos o controlarlos lo mejor posible.
- Registre a diario la hora en que empieza la migraña, su duración, si se acompaña de síntomas (como náuseas o vómitos) o si aparece tras la ingesta de cierto alimento o después de una situación de estrés. Con esta información, el médico puede identificar un patrón relacionado con su migraña y buscar un tratamiento más específico.
- No olvide llevar siempre encima la medicación que le han prescrito para la migraña y tómesela en cuanto perciba que le empieza la crisis.
- Tras tomar la medicación repose, si le es posible, en una habitación oscura y silenciosa hasta que se alivie el dolor de cabeza.
- Siga únicamente el tratamiento farmacológico que le ha recomendado su médico. No utilice otras medicaciones ni cambie la dosis prescrita. Antes de abandonar un tratamiento consúltelo con su médico pues algunos fármacos deben dejarse de tomar de forma gradual para prevenir posibles efectos indeseables.
- Intente descansar el número de horas suficientes cada día. No duerma más ni menos durante los fines de semana.
- Procure evitar los lugares ruidosos o con olores penetrantes.
- Siga una dieta sana y equilibrada evitando aquellos alimentos o bebidas que le desencadenan o agravan la migraña. No se salte ninguna comida.
- Practique alguna actividad física moderada de forma regular.
- Si su actividad laboral diaria le obliga a estar muchas horas sentado delante del ordenador, haga pausas periódicas y realice ejercicios de relajación para disminuir la tensión muscular en cuello y hombros.
- Recuerde que el tratamiento farmacológico de la migraña es individualizado y debe ser pautado por un médico.

**Ante cualquier duda, consulte siempre con su médico.**

**Para más información sobre Salud de AXA consultar en:**

- [www.axa.es/Seguros/Servicios/salud/consejos-de-salud.aspx](http://www.axa.es/Seguros/Servicios/salud/consejos-de-salud.aspx)
- [www.axa.es/webclientes](http://www.axa.es/webclientes)



**reinventando** /  
el seguro de salud

PATRONO

