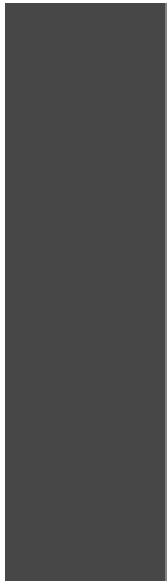


CONSEJOS PARA PACIENTE CON MIGRAÑA



Migraña o jaqueca es un tipo de dolor de cabeza que se caracteriza por crisis de dolor, en general de carácter invalidante. Suele acompañarse de náuseas, vómitos y molestia o incomodidad con la luz y los ruidos. Es una enfermedad recurrente para la que no existe curación, pero **las siguientes recomendaciones pueden hacer que disminuyan las crisis de migrañas:**

- Identifique los factores que le provocan y/o agravan los ataques.
- Procure evitar situaciones que produzcan estrés. Use técnicas de relajación. Realice ejercicio físico regular.
- Mantenga una buena higiene del sueño. No duerma de más ni de menos.
- Haga las comidas a la misma hora y en cantidades similares, evitando especialmente el ayuno prolongado.
- Evite la exposición a estímulos intensos: luz, ruido, olores.
- El abuso de ciertos fármacos, como los analgésicos, pueden hacer crónica una cefalea.

RECOMENTACIONES DIETÉTICAS: Compruebe si alguno de estos alimentos son los desencadenantes de una crisis, evitándolos en este caso:

1. Alimentos con alto contenido en tiramina o histamina:

- Cava
- Chocolate
- Queso fermentado
- Marisco
- Embutido
- Fruta cítrica
- Cerveza
- Frutos secos.

2. Alcohol

3. Condimentos artificiales:

- Sopas deshidratadas
- Conservas de pescado
- Productos de repostería

4. Cafeína