



En muchos casos, el **autocuidado**, a través de la **adopción de estilos de vida saludable**, puede ayudar a **prevenir la aparición de migrañas y/o mitigar sus síntomas**. A continuación, facilitamos algunas **pautas** para ayudar a conseguirlo:

1



Acudir al médico/a especialista para **diagnosticar** la migraña y así **pautar un tratamiento eficaz** que ayude a mitigar los síntomas. Seguir el tratamiento prescrito, **sin automedicarse por cuenta propia**. El exceso de medicación puede provocar cefaleas de rebote.

2



Ser conocedor de todos los factores de riesgo que pueden desencadenar la migraña, adoptando medidas para evitar aquellos que son modificables.

3



Se recomienda completar **un calendario para registrar las migrañas**, con el fin de **identificar síntomas, duración e intensidad del dolor y factores de riesgo que más pueden afectar**. Además, esta información puede ayudar al médico/a que trata tu enfermedad a **mejorar el tratamiento pautado**, en caso de que sea necesario.

4



Adopción de una rutina de buenos hábitos de nutrición y alimentación. En este sentido puede ayudar realizar las comidas siempre a la misma hora, evitar ayunos al igual que comidas abundantes, adoptar una dieta saludable (variada y equilibrada) y evitar el consumo de ciertos alimentos (chocolate, queso u otros derivados lácteos, carne cruda, alimentos saldos y procesados, edulcorantes artificiales, etc.). El consumo de ciertos suplementos vitamínicos (como la vitamina B2 y magnesio) y ciertas plantas medicinales (matricaria y petasita) pueden prevenir la migraña o mitigar sus síntomas.

5



Mantener una correcta hidratación. Beber al menos 2 litros de agua al día.

6



Establecer una correcta higiene del sueño. Establecer una rutina del sueño, con horarios regulares, sin dormir mucho ni poco.

7



Evitar el estrés y la ansiedad. Intentar adoptar un estilo de vida relajado. **Practicar técnicas de relajación u otras terapias** que ayuden a hacer frente a posibles estresores (yoga, meditación, mindfulness, etc.).

8



Practicar ejercicio físico de forma constante, especialmente el ejercicio aeróbico (caminar, andar en bici, nadar, etc.) ya que ayuda a reducir la tensión.

9



Ante una crisis, aislarse en un lugar tranquilo. **Cerrar los ojos y descansar** e incluso si es posible dormir. Colocarse compresas frías en la frente y **beber abundante agua**. **Evitar cualquier estímulo sensitivo** (especialmente la luz). **Intentar relajarse, respirando de forma lenta y profunda**.