



En molts casos, l'**autocura**, a través de l'**adopció d'estils de vida saludable**, pot ajudar a **prevenir l'aparició de migranyes** o **mitigar-ne els símptomes**. A continuació, facilitem unes quantes **pautes** per ajudar a aconseguir-ho:

1



Anar al personal mèdic especialista per diagnosticar la migranya i així **pautar un tractament eficaç** que ajudi a mitigar-ne els símptomes. Seguir el tractament prescrit, **sense automedicar-se per compte propi**. L'excés de medicació pot provocar cefalees de rebot.

2



Ser coneixedor de tots els factors de risc que poden desencadenar la migranya, **tot adoptant mesures per evitar els que siguin modificables**.

3



Es recomana fer un **calendari per registrar les migranyes**, amb la finalitat d'**identificar els símptomes, la durada i la intensitat del dolor i els factors de risc que més poden afectar**. A més a més, aquesta informació pot ajudar el personal mèdic que tracta la malaltia a millorar el tractament pautat, en el cas que calgui.

4



Adopció d'una rutina de bons hàbits de nutrició i alimentació. En aquest sentit, pot ajudar-hi el fet de fer els àpats sempre a la mateixa hora, evitar tant els dejunis com els àpats abundants, adoptar una dieta saludable (variada i equilibrada), evitar el consum de certs aliments (xocolata, formatge o altres derivats lactis, carn crua, aliments salats i processats, edulcorants artificials, etc.). El consum de certs suplementes vitamínics (com la vitamina B2 i magnesi) i certes plantes medicinals (matricària i petasita) poden prevenir la migranya o mitigar-ne els símptomes.

5



Mantenir una hidratació correcta. Beure almenys 2 litres d'aigua al dia.

6



Establir una higiene del son correcta. Establir una rutina del son, amb horaris regulars, sense dormir molt ni poc.

7



Evitar l'estrès i l'ansietat. Intentar adoptar un estil de vida relaxat. **Practicar tècniques de relaxació o altres teràpies** que ajudin a fer front a possibles estressors (ioga, meditació, mindfulness, etc.).

8



Practicar exercici físic de forma constant, especialment l'exercici aeròbic (caminar, anar amb bici, nedar, etc.), ja que ajuda a reduir la tensió.

9



En el cas d'una crisi, aïllar-se en un lloc tranquil. Tancar els ulls i descansar i, fins i tot, si és possible, dormir. Col·locar-se compreses fredes al front i **beure abundant aigua**. **Evitar qualsevol estímul sensitiv** (especialment la llum). **Intentar relaxar-se, respirant d'una manera lenta i profunda**.