

Autoconciencia para la migraña

Comprender su experiencia interior hace una gran diferencia en el manejo de su migraña.

Por qué

El estrés y la migraña se alimentan mutuamente. El estrés puede desencadenar ataques de migraña; y vivir con migraña es estresante, lo que lleva a más ataques. No siempre puede controlar sus factores estresantes. Pero sí puede controlar su respuesta interna a esos factores estresantes de formas que ayuden a controlar la migraña.

Qué

La autoconciencia implica sintonizar el espectro completo de sus pensamientos, emociones y comportamientos. Esto entrena al cerebro para que adopte de forma predeterminada una respuesta de relajación, en lugar de una respuesta al estrés.

Puede hacer esto a través de la atención plena, la meditación, la relajación y la regulación de las emociones. Con regularidad y tiempo, estas prácticas ayudan a aumentar la resistencia del cerebro a los síntomas de la migraña.

Cómo

Este entrenamiento puede comenzar con solo dos minutos al día. El objetivo es trabajar hasta 20 minutos por día, que es la cantidad de tiempo que se ha demostrado que tiene un impacto positivo significativo en la migraña, el estado de ánimo y la ansiedad.

La consistencia es clave. Incluso unos pocos minutos de una práctica diaria de autoconciencia, como la respiración concentrada, pueden mejorar su capacidad de recuperación frente a los ataques de migraña.

4 de cada 5 personas con migraña identifican el estrés como un desencadenante.

Tome los siguientes pasos:

Tome las próximas dos semanas para practicar este ejercicio de respiración diario a continuación. Es una forma simple pero poderosa de ayudar a restablecer la respuesta al estrés. A partir de aquí, comience a acumular hasta 20 minutos de práctica de autoconciencia por día. Puede usar su prueba gratuita de dos semanas de la aplicación Ctrl M Health para probar diferentes técnicas y encontrar las que mejor funcionen para usted. Visite: ctrlmhealth.com/app

Respiración enfocada

Su respiración sienta las bases para todas las formas de autoconciencia. Empiece por respirar un poco más lento y un poco más profundo. Luego, intente extender su exhalación un poco más. Por ejemplo, intente inhalar durante cuatro segundos y exhalar durante seis. Encuentre la frecuencia y el ritmo que le resulten cómodos y sin esfuerzo. Practique al menos tres minutos al día. Si es útil tener una guía, pruebe la **Herramienta de Respiración** en la aplicación de Ctrl M Health.

