

Cambios en el estilo de vida para la migraña

¿Qué cambios en el estilo de vida ayudan con la migraña y por qué funcionan?

Por qué

Las investigaciones muestran que hacer ciertos cambios en el estilo de vida puede ser tan útil para la migraña como los medicamentos para reducir la frecuencia, la intensidad o ambas cosas de la migraña. Esto se debe a que la migraña es una enfermedad neurológica compleja que requiere un enfoque integral de todo el cuerpo para controlarla bien.

Qué

Las categorías más impactantes para la migraña son el buen sueño, la nutrición, la hidratación, el ejercicio, el manejo del estrés y la salud psicológica. Un pequeño cambio en cualquiera de estas categorías puede mejorar la salud con migraña. Las estrategias únicas de cada persona serán diferentes para adaptarse a su migraña única.

Cómo

Los pequeños pasos, aplicados de manera constante, conducen a un gran cambio. Primero, aprenda más sobre los comportamientos de estilo de vida más beneficiosos para la migraña. Empiece a explorar e implementar las que le resulten más impactantes. Tomará tiempo, consistencia y algo de prueba y error, pero con las herramientas y el soporte adecuados, verá la recompensa.

Se ha demostrado que ciertos cambios en el estilo de vida reducen la frecuencia y duración de la migraña entre un 30 y un 50 por ciento.

Tome el siguiente paso:

Pruebe uno de estos sencillos ejercicios todos los días durante las próximas dos semanas.

Mantenga consistencia

Trate de mantener el mismo horario de sueño todos los días, incluso los fines de semana. Al cerebro con migraña le gusta la consistencia, *especialmente* cuando se trata de dormir.

Respire

Regule su sistema nervioso a través de la respiración concentrada: Tómese de tres a cinco minutos cada día para respirar un poco más lento y un poco más profundo.

Mueva

El movimiento y el ejercicio regulares pueden ser un poderoso preventivo para los ataques de migraña. Comience y termine su día con diez minutos de estiramientos suaves basados en lo que le sienta bien a su cuerpo.

Hay avances por delante. Explore la aplicación Ctrl M Health con una prueba gratuita de 2 semanas para ver cómo los cambios en el estilo de vida y las actividades saludables pueden mejorar su migraña. Más información: ctrlmhealth.com.

