

# 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](https://ctrlmhealth.com).

