

Hidratación para la migraña

Satisfacer sus necesidades de hidratación es una manera simple pero poderosa de prevenir su ataque de migraña.

Por qué

La deshidratación está relacionada con ataques en 1/3 de las personas con migraña. La hidratación adecuada también es importante para la salud física y psicológica, incluida la prevención de infecciones, la mejora de la calidad del sueño y el apoyo a la cognición y el estado de ánimo.

Qué

La deshidratación ocurre cuando el cuerpo pierde más agua de la que ingiere. Pero cada cuerpo es diferente. Lograr la hidratación para la migraña implica conocer los signos de deshidratación de su propio cuerpo y satisfacer constantemente sus necesidades específicas de hidratación.

Cómo

Evalúe sus necesidades de hidratación. Luego, aprenda los signos de la deshidratación y vea cuáles son relevantes para usted. Utilice trucos útiles para satisfacer sus necesidades de hidratación de manera constante, evitando las consecuencias de la deshidratación por migraña.

Un estudio encontró que aumentar la ingesta de agua en 1,5 litros por día redujo la duración del dolor de cabeza de los pacientes en 21 horas durante dos semanas.

Tome el siguiente paso:

Puede usar su prueba gratuita de 2 semanas de la aplicación Ctrl M Health para brindar orientación mientras prueba cualquiera de estos pasos de acción.

- Las necesidades de hidratación de todos son un poco únicas. Encuentre el suyo con nuestra actividad de **Evaluación de Hidratación**.
- Revise nuestra actividad de **Identificar Señales de Deshidratación** para familiarizarse con los signos de deshidratación e identificar los que sean relevantes para usted.
- Finalmente, acepte nuestro **Reto de Hidratación** para desarrollar su hábito de hidratación saludable. Utilice nuestros **Consejos de Hidratación** para que sea más fácil mantener la consistencia.

La guía general sugiere que las mujeres necesitan alrededor de 11 tazas y los hombres necesitan alrededor de 15 tazas de agua por día.

Hay avances por delante. Regístrese para su prueba gratuita de la aplicación de 2 semanas para probar estas actividades y más en ctrlmhealth.com.

