

# Movimiento y migraña

Encuentre formas en las que el movimiento ayude, no hiera, a su migraña.

## Por qué

El movimiento es una herramienta tan poderosa para mejorar la migraña que se ha demostrado que es tan eficaz como los medicamentos para la migraña. Además, la falta de movimiento se correlaciona con ataques de migraña más frecuentes. Sin embargo, hasta el 57% de las personas con migraña informan que el ejercicio empeora o desencadena un ataque. ¿Qué se debe hacer?

## Qué

El movimiento para la migraña implica cualquier actividad que ponga su cuerpo en movimiento. No es solo un ejercicio vigoroso. Incluye actividad física que le hace sentir bien y le permite progresar de manera constante. Caminar hasta su buzón, hacer una rutina de estiramientos matutinos, trabajar en el jardín o incluso bailar: todos los movimientos cuentan. ¡Y no hay ninguna regla que diga que no puede ser divertido!

## Cómo

Encontrar el **FITT (frecuencia, intensidad, tiempo y tipo)** de movimiento que funcione para su migraña. Aumente lenta y constantemente hasta 30-40 minutos de ejercicio aeróbico moderado, tres veces por semana, lo que se correlaciona con una disminución de la gravedad y frecuencia de los ataques de migraña.

## Tome el siguiente paso:

Revise la guía a continuación e identifique su punto de partida para cada área.

### Frecuencia

#### ¿Con qué frecuencia se debe mover?

Encuentre los días y horarios adecuados para su vida con migraña. Por ejemplo, si es propenso a sufrir ataques al despertar, planifique sus movimientos para la tarde o la noche. Intente mover su cuerpo al menos tres veces por semana.

### Intensidad

#### ¿Qué tan difícil debe ser su movimiento?

Considere su experiencia pasada y su nivel de comodidad actual. Usted debe ser capaz de mantener una conversación o buscar un nivel de esfuerzo de 13-16 sobre 20.

### Tiempo

#### ¿Cuánto tiempo debe pasar?

Según su nivel de condición física actual, entre dos y 45 minutos. Si es nuevo o está volviendo al movimiento después de un descanso, comience con entre 1 y 5 minutos de actividad y agregue unos minutos cada semana. La mayoría de los estudios muestran que el movimiento aeróbico moderado durante al menos 30 minutos tiene beneficios para la migraña y la salud en general.

### Tipo

#### ¿Qué tipo de movimiento funciona mejor para usted?

Todo esto se trata de sus preferencias. ¿Prefiere el exterior o el interior? ¿Con equipo o sin equipo? ¿Prefiere hacer yoga o dar un paseo? ¡Trabaje con lo que le gusta!

**Recuerde, no hay ningún movimiento demasiado pequeño y cada paso cuenta, ¡literalmente!**

Hay avances por delante. Regístrese para su prueba gratuita de la aplicación de 2 semanas para probar actividades de movimiento que funcionan para su migraña. Visita: [ctrlmhealth.com](http://ctrlmhealth.com)

