

Suplementos y migraña

Se ha demostrado científicamente que los suplementos dietéticos brindan beneficios a quienes padecen migraña.

Por qué

La evidencia muestra que ciertos suplementos dietéticos, en la dosis correcta, pueden reducir la intensidad, la frecuencia o ambas de las migrañas, lo que puede tener un gran impacto en su salud y calidad de vida. Sin embargo, muchos suplementos en el mercado no cumplen con los estándares científicos, de pureza o de fabricación, lo que significa menos beneficios para usted.

Qué

Seis suplementos tienen beneficios comprobados para la migraña: magnesio, vitamina B2 (riboflavina), CoQ10, matricaria, petasita y melatonina. Con cada uno, dos atributos importan más: dosis y calidad. Por ejemplo, la investigación muestra que una dosis diaria de 600 mg de magnesio beneficia a la mayoría de las migrañas, sin embargo, la mayoría de las marcas ofrecen sólo 300 mg al día. Además, desea estar seguro de que lo que está poniendo en su cuerpo es lo que está impreso en la etiqueta, así que busque suplementos probados de forma independiente para confirmar su precisión y fabricados con los más altos estándares.

Cómo

Si bien la ciencia muestra cuán efectivos pueden ser estos seis suplementos para la migraña, la combinación correcta de suplementos para usted será específica para sus necesidades. Esto puede requerir prueba y error, pero la recompensa puede ser una mejora significativa en su calidad de vida.

Tome los siguientes pasos:

Si es nuevo en los suplementos para la migraña, nuestro cuestionario de suplementos puede ayudarlo a comenzar con recomendaciones básicas. Visite shop.ctrlmhealth.com para realizar el cuestionario.

Luego, hable con su proveedor sobre si estas recomendaciones son adecuadas para usted. Es importante tener en cuenta todo su historial médico, incluidos los medicamentos que toma. Su proveedor puede ayudarle mejor con esto.

Una vez que comience su régimen, lleve un registro de los síntomas de su dolor de cabeza en un diario o en un registro. Tenga en cuenta que puede tomar hasta 6 semanas de uso regular para ver una mejora en cualquier nuevo programa de suplementos.

Si desea obtener más información, incluida una lista de verificación para encontrar el enfoque de suplemento adecuado para usted, lea nuestro artículo "**Comprender cómo los suplementos dietéticos para la migraña pueden ayudarlo**" en nuestro Portal de Conocimientos: ctrlmhealth.com/knowledge.

