

## Vida saludable

POR VALENTINA CUELLO TRIGO



Una buena calidad del sueño es esencial para controlar las migrañas.

# 5 hábitos para combatir la migraña

PEXEL CREATIVE COMMONS

### 1 Identificar los desencadenantes

Loreto Cid, neuróloga y jefa de la Unidad de Cefalea de Clínica MEDS, plantea que reconocer los gatillantes permite llevar un estilo de vida que puede minimizarlos. Patricio Sandoval, neurólogo y académico de la Escuela de Medicina de la Universidad Católica, explica que “el cerebro del migrañoso es uno que se adapta mal a los cambios, procesa mal los estímulos, se satura y genera dolor. Si bien cada uno tiene gatillantes distintos, hay algunos que son transversales”. Frente a esto, Clínica Mayo recomienda llevar un registro para identificar posibles patrones.

### 2 Cuidar la alimentación

Para el doctor Sandoval, un gatillante químico de estos episodios son alimentos como el queso, frutos secos, cítricos, embutidos, aspartamo o las bebidas alcohólicas. “Estos contienen sustancias como colorantes o preservantes que pueden activar en el cerebro la liberación de algunas sustancias químicas”, explica Loreto Cid, que propone consumirlos con moderación. La migraña también se puede activar frente a la falta de comida e intensificarse ante bajos niveles de glucosa en sangre. Recomendación: incorporar comidas pequeñas y frecuentes.

### 3 Hidratarse

La deshidratación puede actuar como un desencadenante de los episodios de migraña, aumentando la frecuencia e intensidad del dolor. “Es importante hacerse el hábito de tener una botella de agua, de jugo o un agua de hierba cerca para mantenerse hidratado”, aconseja Loreto Cid y agrega que el ideal es beber dos litros de agua al día.

### 4 Buena calidad de sueño

La falta de sueño es uno de los factores que influye en la aparición del dolor de cabeza según la Fundación Americana de la Migraña. Así, la recomendación del neurólogo Sandoval es dormir las horas necesarias, lo que coincide con la sugerencia de mantener un horario regular para levantarse y dormir (7-8 horas), además de crear una rutina previa al sueño para indicarle al cuerpo que es hora de descansar.

### 5 Realizar ejercicio

Una de las recomendaciones de Clínica Mayo para prevenir estos episodios es realizar ejercicio de forma regular. Es un calmante natural del estrés y libera endorfinas. Se sugiere practicar 30 minutos de ejercicio moderado al menos cinco días a la semana. Además, la neuróloga de Clínica MEDS Loreto Cid sostiene que los pacientes migrañosos que realizan ejercicio se mantienen mejor a largo plazo. “El ejercicio debe realizarse con un precalentamiento, bien hidratado durante la sesión, que se haya alimentado y que no sea muy extenuante, porque al final eso podría provocar más dolor de cabeza”.