

RECOMENDACIONES PARA PREVENCIÓN DE MIGRAÑA

Siga adecuadamente estas recomendaciones y así mantendrá un mejor estado de salud.

- EVITE EL CONSUMO DE BEBIDAS NEGRAS COMO: TINTO, TE, GASEOSAS OSCURAS COMO LA COCA COLA Y MALTAS; NI CONSUMA LICOR.
- EVITE EL CONSUMO DE DULCES Y CHOCOLATES.
- NO CONSUMA CONDIMENTOS COMO EL COLOR Y COMINO, Y SALSAS COMO LAS DE TOMATE Y MOSTAZA.
- EVITE TRASNOCCHAR, SITUACIONES DE ESTRES Y DE IRA.
- COMA A UNA MISMA HORA, EVITE LOS AYUNOS PROLONGADOS.
- NO DUERMA CON EL CELULAR CERCA DE LA CABECERA DE LA CAMA, DESCONECTE O EVITE TENER ELECTRODOMESTICOS EN LA HABITACION DONDE DUERME.
- LA HABITACION DONDE DUERME DEBE QUEDAR BIEN OSCURA Y AISLADA DEL RUIDO DE LA CALLE.
- NO SE EXCEDA CONSUMIENDO ANALGESICOS DE DIFERENTES MARCAS.

EN CASO DE PRESENTAR DOLOR INTENSO QUE NO MEJORE CON LOS MEDICAMENTOS, O QUE EL DOLOR INTENSO DURE MAS DE 12 HORAS, DEBE ASISTIR AL SERVICIO DE URGENCIAS.



... y tú, ¿Cómo quieres que sea tu vejez?

