

## CONSEJOS

- ✓ Descansar con los ojos cerrados en una habitación silenciosa y oscura
- ✓ Colocar un paño frío o compresa de hielo en la frente
- ✓ Beber líquidos
- ✓ Disminuye al mínimo las distracciones



[www.folletosalud.org](http://www.folletosalud.org)

## LA MIGRAÑA

### ¿Qué es la migraña?

Las migrañas son un tipo dolor de cabeza recurrente.

Causa dolor de moderado a intenso que puede ser pulsante o vibrante.

Los investigadores piensan que las migrañas tienen una causa genética. También hay una serie de factores que pueden desencadenar una migraña, incluyendo:

- Estrés
- Ansiedad
- Cambios hormonales en las mujeres
- Luces brillantes o intermitentes
- Ruidos fuertes
- Olores fuertes
- Medicamentos
- Demasiada o poca cantidad de sueño
- Sobreesfuerzo (demasiada actividad física)
- Saltarse comidas

**CONSULTA AL PROFESIONAL**

[www.folletosalud.org](http://www.folletosalud.org)



CONÉCTATE

LA MIGRAÑA