



Dra. María Pía Vallejos

OTORRINOLARINGOLOGÍA

## **MEDIDAS GENERALES PARA EVITAR LA JAQUECA O MIGRAÑA**

### **STRESS:**

- Evitar o manejar estados de stress (laboral, emocional) o de ansiedad.
- Ayudarse con técnicas de relajación (yoga, meditación, acupuntura, etc).

### **CICLO SUEÑO-VIGILIA:**

- Dormir 7-8 hr.
- Ir a dormir alrededor de 22.30 - 23.00 hrs.
- Mantener hábitos de vigilia – sueño estables, pauta regular y uniforme.

### **ALIMENTACIÓN:**

- Tomar un buen desayuno, evitar largos períodos de ayuno.
- Evitar la deshidratación, ingerir al menos 2,5 lt de agua al día.
  - Evitar alimentos gatillantes de cefalea: Alimentos con TIRAMINA: Vino tinto, hígado de pollo, carnes ahumadas, crema ácida, yoghurt, chocolate, plátano, frutas cítricas, higos, quesos madurados (Cheddar, Brie, Camembert), nueces, maní, mantequilla de maní.
  - Alimentos con GLUTAMATO MONOSODICO: Levadura, nitritos (embutidos como pepperoni y salchichas), comida oriental, peruana.
  - Evitar el café, chocolate, TABACO, regular el consumo de sal.

### **CAMBIOS HORMONALES:**

- Asociada a la menstruación y ovulación (Síndrome premenstrual).
- Consultar con ginecólogo el uso de anticonceptivos orales y de terapias hormonales de reemplazo en la menopausia.
- OJO con cualquier tipo de hormona (deportistas, para bajar de peso).

Dra. M. Pía Vallejos Ulloa  
Otorrinolaringóloga