

## Cinco consejos para afrontar el dolor de cabeza durante el ciclo menstrual

Algunos tratamientos para afrontar las migrañas relacionadas con los cambios hormonales durante el período son:<sup>1</sup>



### Hielo:

Mantén un paño frío o una compresa de hielo en el área del dolor y envuelve en una toalla para proteger la piel.<sup>1</sup>



### Ejercicios de relajación:

Estos ejercicios ayudan a reducir el estrés, un desencadenante de los dolores de cabeza.<sup>1</sup>



### Biorretroalimentación:

Controla el cuerpo contra la sensación de estrés. Se ha demostrado que ayuda a algunas personas con dolor de cabeza.<sup>1</sup>



### Reducir los niveles de estrés:

Es uno de los desencadenantes más comunes entre las personas con migraña. Practica actividades para aliviarlo como la meditación o el yoga.<sup>3</sup>



### Dormir adecuadamente:

No dormir lo suficiente o dormir demasiado puede ser un desencadenante de la migraña.<sup>3</sup> Trata de dormir entre siete y nueve horas cada noche y consulta con tu médico si tienes inquietudes sobre el tema.<sup>3</sup>



## Consejos para afrontar las náuseas durante el ciclo menstrual

Algunas recomendaciones que pueden ayudar a mejorar los síntomas asociados a las náuseas durante el período incluyen:



### Consumir jengibre:

Sus propiedades antiinflamatorias y antiespasmódicas resultan beneficiosas contra las náuseas.<sup>2</sup>

### Tomar vitamina B6:

La ingesta de suplementos o de alimentos que contengan vitamina B6 ayuda con las náuseas asociadas con el síndrome premenstrual.<sup>2</sup>



### Evitar los alimentos grasos:

Este tipo de alimentos produce sensaciones de hinchamiento y náuseas, porque el estómago no puede procesarlos fácilmente.<sup>2</sup>

### Realizar acupresión:

Se trata de una técnica de medicina alternativa en el que se ejerce presión en la muñeca llamado PC6, el cual ayuda a tratar las náuseas.<sup>2</sup>



### Buscar atención médica:

Si las náuseas no responden a métodos naturales, es recomendable visitar a tu médico porque puede indicar una afección médica subyacente.<sup>2</sup>

#### Referencias:

1. Mayo Clinic. Dolor de cabeza y hormonas: ¿Cuál es la relación? (Abril 15 de 2023). [Consultado el 25 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/chronic-daily-headaches/in-depth/headaches/art-20046729#:~:text=Durante%20el%20per%C3%ADodo,relacionadas%20con%20los%20cambios%20hormonales>
2. New Health Advisor. [Consultado el 8 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://www.newhealthadvisor.org/Feeling-Nauseous-Before-Period.html>
3. Magazine Medline Plus. 10 desencadenantes comunes de la migraña y cómo lidiar con ellos. (Revisado: septiembre 28, 2022). [Consultado el 8 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://magazine.medlineplus.gov/art%C3%ADculo/10-desencadenantes-comunes-de-la-migrana-y-como-lidiar-con-ellos>