

Las recomendaciones de las enfermeras para prevenir y actuar ante la migraña

Publicado el: 21-02-2022

Una de cada cinco personas padece o ha padecido episodios de migraña en algún momento de su vida.

Es una de las enfermedades más prevalentes e incapacitantes en personas de 15 a 49 años y conocer los desencadenantes es fundamental para actuar frente a ella. Además, es fundamental contar con profesionales sanitarios formados y capacitados para ayudar y aconsejar a estos pacientes, ya que la enfermedad puede suponer un gran impacto en las relaciones familiares, sociales y laborales, así como a la salud global de los afectados.

Las mujeres tienen tres veces más probabilidades de padecer migraña que los hombres y la patología está asociada a trastornos del sueño, depresión, ansiedad e insomnio, enfermedades vasculares, trastornos gastrointestinales, trastornos inflamatorios como psoriasis, alergias, asma, artritis...

Llevar una vida saludable puede ayudar a **mitigar los dolores**. Evitar el alcohol, tener un ritmo de sueño regular, realizar ejercicio aeróbico y una dieta rica en frutas, verduras, pescados ricos en omega 3 y legumbres es esencial.

Fuente: <https://netsaluti.com>