

RECOMENDACIONES para PACIENTES con **Migraña: "JAQUECA"**

- ❖ La alimentación debe ser lo más natural posible.
- ❖ Evitar alimentos como:
 - **CHOCOLATE.** **Principalmente chokolatinas.**(Cafeína ?según)
 - **BANANO.** Tiramina,
 - **ALIMENTOS con PRESERVATIVOS:** conservas, enlatados, Encurtidos,.....
 - **CARNES FRIAS, EMBUTIDOS:** mortadela, salchichas, Carne curadas: Jamón serrano,...
 - **Carne de cerdo,**
 - **QUESOS MADUROS:** amarillo, azul..
 - **VINO.** Cerveza, Alcohol, Vinagre,
 - **Productos con levadura,**
 - **Frutos secos:** maní, Mantequilla de maní,, Nueces, Higos, Dátiles , Fríjol blanco, **Soya y Comida china,**
 - **Cebolla blanca, Cítricos, Enlatados, Aguacate, Aspartame**
 -
- ❖ **EVITAR**
 - **periodos prolongados de ayuno/hambre.**
 - **exposiciones prolongadas al sol**
Utilizar cachucha, gorras,
 - **exposiciones prolongadas a la televisión.**
- ❖ **Debe tener periodos adecuados de sueño,** mínimo 8 horas nocturnas y ojalá un siesta.
- ❖ **Enséñele manera adecuada de controlar la tensión y las preocupaciones.**
- ❖ **Debe tener acceso rápido y adecuado a la medicación para controlar el dolor:**

Mientras más se demore en tomar el tratamiento, más se demorará en desaparecer el dolor

Si le ordenaron droga diaria para prevenir el dolor, esta nunca debe faltar.
- ❖ **CONSULTAR SI:**
 - Cefalea(dolor de cabeza) que no ceda con la medicación.**
 - Convulsiones**
 - Cambios de comportamiento, Alteraciones cognitivas o de memoria
 - Imposibilidad de mover el cuello , Vómito persistente
 - Fiebre alta que no tenga un origen claro.
 - Visión borrosa que no mejore con el tratamiento, diferencia en el tamaño de las pupilas, Imposibilidad de mover alguna parte del cuerpo.