

# Aprender a prevenir y curar el dolor de cabeza

**El dolor de cabeza,  
migraña o jaqueca,  
son los padecimientos más comunes  
hoy en día, ya que por lo menos  
el 75% de la población mexicana  
los presenta.**

Es importante saber que existen  
diferentes tipos y son desencadenados  
por diversas situaciones:

# Descubre tu tipo y cómo solucionarlo:

## **Estrés:**

La tensión generalmente provocada por preocupaciones, falta de sueño o constantes situaciones de ansiedad, son los mayores desencadenantes de dolores severos.

## **Solución:**

hierbas como menta, limón y pasiflora en forma de té o aceite, han demostrado tener efectos positivos, ya que logran relajación y calma. El aceite de menta ha demostrado tener la misma efectividad que una aspirina.  
**¡PRUÉBALOS!**



# Migraña:

Esta tiene diferentes desencadenantes como la alimentación y factores externos, lo más importante es identificar cuál es el tuyo para prevenirlo

## Solución:

hierba butterbur o petasites, es una opción herbal que ayuda a prevenir y disminuir la migraña, la puedes consumir en suplementos o té.

Por otro lado, la combinación de magnesio, Q10 y matricaria (feverfew), también han demostrado efectividad.



# Deshidratación:

En muchos de los casos el principal causante de este padecimiento es algo tan simple como “no beber suficiente agua”. Sobre todo en casos específicos como: la actividad física intensa, altitud o resaca.

## Solución:

Tan simple como ir a tu cocina y beber agua, recuerda tener cerca alguna botella para prevenir este padecimiento. Se recomienda de vez en cuando tomar bebidas con electrolitos para recuperar completamente al cuerpo de deshidratación por dolores de cabeza.



## Uso de pantallas:

El uso excesivo de celulares, computadoras o televisores provoca fatiga visual acompañado de dolor de cabeza.

## Solución:

El remedio directo y más efectivo sería organizar y limitar las horas de pantalla, para permitir el buen descanso de la vista.



# Recomendaciones:

No importa qué tipo de dolor de cabeza experimentes recuerda siempre mantener una buena alimentación, constante ejercicio, sueño y descanso adecuado, reduce o elimina la cafeína y minimiza el estrés, estos serán la fórmula para prevenir cualquier malestar.



Para aprender más visita nuestro tip de salud <<¿Cuánta agua necesitas beber al día?>> para conocer cuánta agua necesitas de acuerdo a tu peso y lograr una correcta hidratación.