



Farmacia Molinero

C/ Fátima 33
28943 Fuenlabrada

Tel.: 91 607 40 10
info@farmaciamoliner.com
www.farmaciamoliner.com



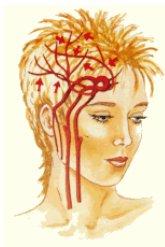
**Tu farmacia te
informa:**

MIGRAÑAS



DESCRIPCIÓN DE LA ENFERMEDAD

La migraña o jaqueca es una enfermedad crónica debida a un estrechamiento seguido de una dilatación de los vasos sanguíneos que riegan el cerebro.



El dolor intenso afecta a un lado de la cabeza o a toda.



El dolor suele durar entre 4 y 72 horas

Los síntomas pueden acompañar son náuseas, vómitos, vértigo, manos frías, hormigueo, adormecimiento, temblores o sensibilidad a la luz y ruido

Es tres veces más frecuente en las mujeres que en los hombres, y se hereda

El dolor puede aparecer de súbito o precedido por alteraciones visuales como luces o manchas brillantes, visión borrosa o puntos ciegos.

Se pueden desencadenar por estrés, factores emocionales, anticonceptivos orales, menstruación, alcohol, exceso de ejercicio, dietas severas, tabaco, uso de medicamentos sin control, cambios de clima, luces deslumbrantes o fluorescentes, exceso o falta de sueño.



RECOMENDACIONES

Evitar el estrés

NO



Mantener alimentación regular y equilibrada, evitando tomar quesos curados, chocolate, ahumados, conservas, comida china, champiñones, setas y plátanos.

No tomar vino tinto ni otras bebidas alcohólicas, café, té



No fumar



Efectuar ejercicio físico moderado regularmente



Conocer los síntomas de aviso: sed, bostezos, fatiga, depresión, euforia, irritabilidad, sensibilidad a luz o ruido. No abusar de analgésicos o antiinflamatorios

Llevar un ritmo regular de sueño



Si aparece el dolor mantenerse en reposo sin ruidos y a oscuras



Aplicar compresas de agua fría y tibia alternativamente en la frente y base del cuello
Meterse en un baño de agua tibia



Realizar masajes en cuello y nuca

El tratamiento farmacológico debe ser individualizado con productos destinados a aliviar las molestias de la enfermedad.

**NO SE AUTOMEDIQUE
ANTE CUALQUIER DUDA
CONSULTE A SU FARMACÉUTICO**

“Estamos para ayudarle a cuidar su salud”



Farmacia Molinero

C/ Fátima 33
28943 Fuenlabrada

Tel.: 91 607 40 10
info@farmaciamoliner.com
www.farmaciamoliner.com