



Consejos para las migrañas menstruales

La disminución de estrógeno justo antes del período podría contribuir a los dolores de cabeza. Muchas mujeres con migrañas informan sobre dolores de cabeza antes o durante la menstruación¹.

Las migrañas relacionadas con la menstruación se pueden tratar de varias maneras. Los tratamientos comprobados para las migrañas a menudo son eficaces para tratar las migrañas menstruales¹.



Aplicarse hielo

Coloca un paño frío o una compresa de hielo en el área que te duele de la cabeza o el cuello. La recomendación es envolver la compresa de hielo en una toalla para proteger la piel¹.

Es ideal probar haciendo ejercicios de relajación para disminuir el estrés¹.



Ejercicios de relajación



Acupuntura

Podría aliviarte los dolores de cabeza y ayudarte a lograr la relajación¹.



Vitaminas y suplementos

La riboflavina, el magnesio y la coenzima Q10 son vitaminas y suplementos que te ayudan a quitar el dolor de cabeza².

Mantenerse hidratada es fundamental, así como comer alimentos nutritivos².



Beber agua



Ejercicio regular²



Medicamentos

Un profesional en salud puede recomendar el consumo de medicamentos de venta libre o con receta para ayudarte a aliviar el malestar².

Hacer cambios en el estilo de vida, como reducir el estrés, no omitir comidas y hacer ejercicio regularmente, también puede ayudarte a reducir la frecuencia, duración e intensidad de las migrañas¹.

Siempre es importante tener claro que algunas mujeres son más sensibles a los efectos de las hormonas. Si los dolores de cabeza están afectando las actividades diarias, el trabajo o la vida personal, es vital pedir ayuda a un médico¹.

Este material es de carácter educativo e informativo únicamente, no sustituye ni reemplaza la consulta médica, y en ningún caso deberá tomarse como consejo, tratamiento o indicación médica. Ante cualquier duda deberá consultar siempre a su médico tratante.

Referencias:

1. Mayo Clinic. Dolores de cabeza y hormonas: ¿Cuál es la relación? Disponible en <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/chronic-daily-headaches/in-depth/headaches/art-20046729> Último acceso en enero 2023.
2. Flo Health. Dolor de cabeza antes y durante la menstruación: ¿son el mismo síntoma? Disponible en <https://flo.health/es/tu-ciclo/salud/menstruacion/dolor-de-cabeza-antes-y-durante-la-menstruacion>. Último acceso en enero 2023.