

CONSEJOS PARA PACIENTE CON MIGRAÑAS

PREVENCIÓN:

- Identifique el factor o factores que le provocan y/o agravan los ataques (episodios migrañosos), para un mejor manejo de la enfermedad.
- Procure evitar situaciones que produzcan estrés, en la medida de lo posible.
- No duerma de más ni de menos los fines de semana.
- Haga las comidas a la misma hora y en cantidades similares.
- Evite alimentos y bebidas que le hayan desencadenado alguna vez un ataque de migraña.
- Evite los lugares ruidosos o de olores penetrantes.

RECOMENTACIONES DIETÉTICAS: Compruebe si alguno de estos alimentos son los desencadenantes de una crisis, evitándolos en este caso:

- Alimentos con alto contenido en tiramina, histamina, phenilalanina o flavonoides fenólicos:
 - Chocolates
 - Quesos duros y fermentados
 - Cítricos.
 - Plátanos
 - Carnes rojas y carnes procesadas que contienen nitrato sódico (fiambres, salchichas, bacon, jamón.
 - Marisco.
 - Vino tinto.
 - Cerveza.
 - Cacahuetes, nueces
- Alcohol
- Aditivos alimentarios (conservantes, colorantes y aromatizantes artificiales, aspartame, glutamato monosódico – se usa para ensalzar el sabor de los alimentos-)
 - Aceitunas.
 - Caldos y sopas deshidratados.
 - Conservas y semiconservas de pescado
 - Salsas
 - Productos de confitería, pastelería, panadería, repostería y galletas.
- Cafeína

En cambio, existen alimentos que no provocan migraña, que son los pobres en tiamina, por ejemplo carnes y pescados frescos, huevos y sopas.