

Guía para un Sueño Saludable

Cómo mejorar su sueño para
controlar mejor su migraña

¿Por qué es importante el sueño?

El sueño es un factor importante cuando se está intentando tener un mejor control de su migraña. A menudo se dice que el cerebro con migraña odia el cambio, lo que significa que un sueño constante podría ayudar a mejorar sus síntomas. Su cuerpo necesita dormir, y obtener una cantidad constante y adecuada de sueño proporciona la base para una vida más saludable y, potencialmente, tener menos ataques.

Además, las personas que viven con migraña tienen entre dos y ocho veces más probabilidades de experimentar trastornos del sueño en comparación con la población general. Las comorbilidades de la migraña y ciertos factores del estilo de vida pueden dificultar lograr un buen descanso en la noche. Por suerte, existen formas de mejorar el sueño y, a su vez, reducir la frecuencia y la intensidad de los ataques.

Comorbilidad: presencia de dos o más condiciones en la misma persona, a una frecuencia mayor de la que se esperaría por casualidad. El dolor de cuello, la fibromialgia, la ansiedad, la depresión y el insomnio son todas comorbilidades comunes en personas con migraña.

¿Qué es la higiene del sueño?

Hay una razón por la que los hábitos saludables aparecen en muchos artículos sobre la prevención de la migraña: ¡importan! La higiene del sueño es el término utilizado para describir los hábitos de sueño saludables en los que todos pueden trabajar para mejorar su descanso. Al realizar cambios graduales en lugar de grandes modificaciones, es más probable que se mantenga la rutina y se observen mejoras. Sin embargo, recuerde que si una nueva táctica, como el uso de una manta pesada o la meditación, no le funciona, está bien. Adopte un nuevo enfoque que se adapte mejor a su estilo de vida y necesidades.



Cinco Consejos para Dormir Mejor



Mantenga un Horario Regular

Establecer horarios estrictos para acostarse y levantarse puede generar consistencia en el reloj interno de su cuerpo. Esta rutina puede ayudar a prevenir dormir en exceso, algo que muchas personas describen como un desencadenante de la migraña.



Regule su rutina antes de dormir

Lo que haga antes de acostarse es la base para disfrutar de una noche de sueño completa. Su rutina nocturna debería incluir actividades relajantes que le ayuden a desconectarse, como leer, escribir en un diario u otras prácticas de cuidado personal.



Consulte posibles problemas de sueño

Dado que la migraña puede coexistir con trastornos del sueño, debería hablar con su médico sobre posibles problemas, como insomnio, apnea del sueño o bruxismo (rechinar de dientes).



Lleve un registro de su sueño

Anote sus síntomas, medicamentos y sueño en un diario de migraña y utilice los datos para manejar mejor su condición. Al registrar la hora de acostarse, la hora de despertarse, la calidad del sueño y otros detalles, comienzan a aparecer patrones que le pueden ayudar a comprender cómo diferentes factores afectan su migraña.



De prioridad a un buen sueño

El buen dormir no pasa por accidente. Establezca límites y trabaje activamente para mejorar su descanso. Puede reducir los factores que afectan negativamente su sueño, como el uso de pantallas o comer antes de acostarse, mientras aumenta acciones positivas, como incorporar más ejercicio y técnicas de relajación.

Diario de Migraña: también conocido como diario de dolores de cabeza, diario de migraña o rastreador de dolores de cabeza, los diarios de migraña le permiten recopilar información sobre sus días con dolor y sin dolor para encontrar lo que mejor le funciona. Los diarios se pueden escribir físicamente en papel o registrar digitalmente en una aplicación o hoja de Cálculo.

¿Lo Sabía? En los trastornos de dolor de cabeza, como la migraña, se cree que el dolor o su tratamiento pueden agotar la producción de melatonina, la hormona que ayuda a conciliar el sueño. Algunos estudios también sugieren que tomar melatonina podría ayudar a prevenir los dolores de cabeza. Si desea probar la melatonina, considere tomarla antes de acostarse. Algunas personas notan somnolencia al día siguiente o presentan sueños vívidos o pesadillas, aunque la mayoría no experimenta efectos secundarios no deseados.

AMERICAN  MIGRAINE
FOUNDATION

La misión de la American Migraine Foundation es movilizar a una comunidad que brinde apoyo y abogue por los pacientes, así como impulsar y respaldar una investigación de impacto que se traduzca en avances para los pacientes con migraña y otras enfermedades discapacitantes que causan fuertes dolores de cabeza. Visite americanmigrainefoundation.org para acceder a más recursos destinados a quienes viven con migraña y a quienes los apoyan.

American Migraine Foundation

One Rockefeller Plaza, 11th Floor

Nueva York, NY 10020

Teléfono: +1 (929)-376-1333

Correo electrónico:

info@americanmigrainefoundation.org

