

Tratamiento de las migrañas:

El tratamiento de las migrañas se basa en tres pilares fundamentales: hábitos de vida saludables, tratamiento preventivo y tratamiento de las crisis. Estos tres abordajes son igual de importantes para prevenir y mejorar las crisis.



Comer **5 veces**
al día



Beber **2 litros** de
agua al día



Ejercicio **3 días** a
la semana



Dormir **8 horas**
al día

¿Sabe usted como debe tratar su crisis para reducir su duración, intensidad y la discapacidad de las mismas?:

