

ESCUELAS DEL CONDADO DE WARREN  
SERVICIO DEL DEPARTAMENTO DE SALUD

2548 Morrison St.  
McMinnville, TN  
Teléfono: 931-668-5111  
Fax: 931-668-5219

## Modificaciones del Estilo de Vida:



### DESCANSO:

- Dormir no menos de 7 horas cada noche y no más de 11 horas por noche.
  - No ponga la Televisión o música mientras duerme – si necesita ruido, utilice un ventilador o una máquina de ruido.
  - No teléfono o textear durante la noche. Dormir debe ser ininterrumpido.
  - En los fines de semana acuéstate dentro de 2 horas del horario normal para dormir y durante las vacaciones de la escuela.
  - Si usualmente usted se acuesta muy tarde, trate de irse a dormir 30 minutos más temprano cada noche o hasta que llegues a un tiempo cuando usted será capaz de dormir al menos de 8-9 horas antes de despertarse para ir a la escuela.
- 



### Nutrición:

- No saltar comidas. Coma 3 comidas al día además de meriendas en el medio.
  - Limitar la cafeína – nada es mejor; No más de dos veces por semana máxima.
  - Si estás acostumbrado a beber cafeína sobre una base regular, usted probablemente tendrá más dolores de cabeza cuando reduzca la cantidad de bebidas con cafeína.
  - Beba 48-64 onzas de agua durante el día.
  - Coma alimentos ricos en proteínas en las comidas (huevos, leche, queso, mantequilla de cacahuete, nueces, carnes, etc.) y promover una dieta saludable. Verduras, carnes y productos lácteos son especialmente útiles, pues proporcionan nutrientes que son importantes en la prevención del dolor de cabeza.
- 



### Actividad:

- Por lo menos 4 días a la semana dedique 45 minutos de actividad física. Esto debería ser actividades cardiovasculares, como correr, bailar, baloncesto, etc....
- 

### Otros Consejos:

- El estrés es un provocante común de las migrañas– consejería puede ser muy útil.
- Ser paciente – tratamiento de dolores de cabeza toma tiempo.
- ¡Las modificaciones del estilo de vida son esenciales para la prevención del dolor de cabeza!

## Metas para el Dolor de Cabeza:

- La meta es que el niño(a) pierda lo menos posible de escuela– deberían estar en la escuela a menos que estén vomitando.
- Se trata de metas realistas para la prevención del dolor de cabeza, dolores de cabeza de 1-3 veces en un mes que pueden aliviarse dentro de una hora. Alivio no significa necesariamente que el niño(a) estará totalmente sin dolor, pero que pueden participar en la mayoría de las actividades. Alivio debe ser basado en la función, no sobre si es o no el dolor ha sido desaparecido totalmente.