

# ¿Cuáles son sus desencadenantes de migraña?

Un desencadenante de migraña es cualquier factor que actúa como disparador de una migraña. Cada persona tiene sus propios desencadenantes. Marque con  sus desencadenantes en las casillas que se encuentran más abajo:

## Alimentos

- Vino, cerveza y whisky
- Algunos quesos (cheddar, brie, stilton, camembert)
- Edulcorante artificial (en alimentos y bebidas)
- Cafeína (en café, té, refresco)
- Frutos secos
- Carnes en conserva (fiambres, hot dogs)
- Glutamato monosódico (en ablandadores de carne, algunos tipos de comida china u otros alimentos)
- \_\_\_\_\_

## Cambios

- Dormir demasiado
- Dormir muy poco
- Saltar comidas
- \_\_\_\_\_

## Estrés

- Estrés a causa del trabajo
- Estrés por causas familiares o personales
- Emociones fuertes
- \_\_\_\_\_

## Ambiente

- Cambios del tiempo o la temperatura
- Olores fuertes
- Luces brillantes
- \_\_\_\_\_

## Hormonas

- Período menstrual mensual
- Ovulación
- Píldoras anticonceptivas
- Terapia de reemplazo hormonal

**Ahora que conoce sus desencadenantes:**

- ✓ Trate de evitar aquellos que pueda.
- ✓ Hable con su médico acerca de formas de controlar aquellos que no puede evitar.