

Las migrañas: después del embarazo

Lo que puede hacer para reducir los riesgos para usted y sus embarazos futuros



Cosas que puedes hacer **DIARIAMENTE** para mujeres sanas y bebés sanos:

Doctor – visitas anuales con su doctor le ayudan a mantenerse saludable

Informe a su pareja sobre la importancia de mantener una buena salud

Amistades, el amor de su pareja y su familia son importantes para su salud

Reproducción – haga un plan personal para el uso de anticonceptivos y expectativas para hijos futuros

Infórmese sobre medicinas y toxinas que pueden causar defectos de nacimiento

Acido Fólico – 400 microgramos (mcg) diariamente

Mente saludable le ayuda a mantener buena salud física

Edúquese sobre comidas que se deben evitar si quiere quedar embarazada

Nutrición – coma vegetales, frutas y granos en su dieta diaria

Tabaco, drogas, y alcohol se deben evitar

Ejercicio – 30 minutos diario

El contenido es de cadamujercadadia.org con la autorización del Preconception Health Council of California.



Las migrañas y sus desencadenantes

Las migrañas son dolores de cabeza severos que pueden causar náuseas, vómito y sensibilidad a la luz y al ruido. Es posible que durante o después del dolor de cabeza vea un relampagueo de luz o puntos ciegos, conocidos como “aura”. Muchas cosas pueden provocar las migrañas, como los niveles hormonales, el estrés, los patrones del sueño, ciertos alimentos o la cafeína y las bebidas alcohólicas.

Plan para controlar las migrañas

Hay dos maneras de controlar las migrañas: 1) tratar la migraña una vez que haya comenzado y 2) prevenir la migraña antes de que comience. Su plan de control depende de la frecuencia y de la severidad con la que padece de migrañas. Existen muchos medicamentos seguros para prevenir las migrañas y que pueden aliviar el dolor una vez que le dé un ataque de migraña. Los cambios en su estilo de vida también pueden prevenir las migrañas y mejorar su salud en general. Hable con su médico para que le ayude a elaborar un plan adecuado para controlar sus migrañas.

Plan para la prevención de las migrañas

Para prevenir las migrañas y mantenerse saludable después del embarazo:

- Trate de dormir suficiente.
- Trate de descansar y evitar el estrés.
- Aprenda a reconocer las causas de sus migrañas, y evite lo que le provoca las migrañas.

La lactancia

Dar pecho es saludable para usted y su bebé. Muchas de las medicinas que se usan para la migraña se pueden tomar durante la lactancia y el embarazo. Consulte a su médico para que le ayude a encontrar el mejor tratamiento.

Plan para prevenir el embarazo

Es importante que utilice un método anticonceptivo eficaz para prevenir un embarazo no planeado. La mayoría de las mujeres que sufren de migrañas pueden tomar píldoras anticonceptivas con estrógeno (como, “la Pastilla”). Las mujeres que padecen de migrañas con aura no deben tomar anticonceptivos que contienen estrógeno. A menudo los anticonceptivos que contienen solo progesterona son seguros. Si padece de migrañas con aura, hable con su médico sobre cuales anticonceptivos son los más seguros para usted.

Recuerde las tres As:



Acido fólico



Mamantar



Anticoncepción

Para obtener más información, visite:

Cada Mujer, Cada Día: cadamujercadadia.org

Family Doctor:

familydoctor.org/online/famdoces/home/common/brain/disorders/127.html

March of Dimes: nacersano.org/centro/9246_10323.asp

