



## Cefaleas y migrañas estacionales

---

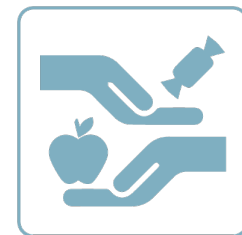
**Los dolores de cabeza estacionales son una dolencia común que afecta a muchas personas.**

El comienzo del cambio de estación puede ser una pesadilla para quienes padecen migrañas. Esto se debe a que muchas personas experimentan un cambio en sus ciclos de sueño, dieta y rutina de ejercicios debido al cambio de estación.

Hay varias formas de aliviar estos dolores de cabeza. Lo más importante es prestar atención a tu dieta y hábitos de ejercicio. También es importante asegurarse de dormir lo suficiente y de que los ciclos de sueño no cambien demasiado durante el año.

---

La dieta es uno de los factores más importantes para mantener un estilo de vida saludable. A veces, cuando cambian las estaciones, también lo hace nuestra dieta, lo que puede incluir comer demasiado de un determinado grupo de alimentos o algo a lo que quizá seamos alérgicos. Beber menos agua también puede ser un factor.



El ejercicio es una excelente forma de mejorar el estado de ánimo y aumentar los niveles de serotonina en el cerebro. También ayuda a concentrarse y a despejarse. El ejercicio puede

utilizarse en el tratamiento de varios tipos de dolor, incluidas las cefaleas y las migrañas. Consulte siempre antes con su médico.

El clima frío y los días más cortos pueden tener un impacto negativo en nuestros patrones de sueño. La falta de luz solar en invierno puede afectar a nuestro ritmo circadiano, que es el que regula nuestro ciclo de sueño-vigilia. Mantener un ciclo de sueño constante puede mejorar tu salud de muchas maneras.



Los dolores de cabeza y las migrañas también pueden ser un signo de algo grave o potencialmente mortal, por eso es tan importante consultar con su médico si sufre dolores de cabeza o migrañas con regularidad.

---

***Cuide su salud y programe una cita en nuestra clínica para exámenes de salud y otros controles de salud diarios.***



**COLUSA**

412 4th St.  
Colusa, CA 95932  
**(707) 732-8679**

[Programar una cita](#)

**CHICO**

1074 East Ave. Suite Q  
Chico, CA 95926  
**(707) 732-8679**

[Programar una cita](#)

**SALINAS**

333 Abbott St. Suite A  
Salinas, CA 93901  
**(831) 206-1201**

[Programar una cita](#)

**SANTA MARIA**

2605 S. Miller St. #100  
Santa Maria, CA 93455  
**(805) 888-7019**

[Programar una cita](#)

**TURLOCK**

1080 Delbon Ave.  
Turlock, CA 95382  
**(209)633-7402**

[Programar una cita](#)

**VISALIA**

315 S. Johnson St.  
Visalia, CA 93291  
**(559)713-0422**

[Programar una cita](#)

**Otros servicios disponibles para ti ¡GRATIS!**



**WEIGHT & HEALTH CLINIC**

Powered by: Elite Corporate Wellness

[Visita nuestro sitio web](#)

*Coaching de bienestar y manejo de condiciones crónicas*

**Citas disponibles en persona, por teléfono o videollamada.**

**¿Listo para comenzar?**

Llámanos para obtener más información sobre los servicios que ofrecemos.

**559-5 HEALTH (559-543-2584)**

---

El contenido no pretende sustituir el consejo, diagnóstico o tratamiento médico profesional. Consulte siempre a su médico si tiene alguna duda sobre su estado de salud. Nunca desestime el consejo médico profesional ni se demore en buscarlo por algo que haya leído en este mensaje.