

El minuto de Mayo Clinic

Soportar las migrañas

	AUDIO
	¿Cómo puede el verano desencadenar algunas migrañas y por qué?
Dra. Rashmi Halker Singh	“Muy buena pregunta y aunque los pacientes siempre me la hacen, no tengo una buena respuesta”.
	En algunas personas, las condiciones climáticas extremas pueden provocar desequilibrios en las sustancias químicas del cerebro y terminar llevando al dolor fuerte y pulsátil de la migraña.
Dra. Rashmi Halker Singh	“Muchas personas con migraña creen que el resplandor de la luz solar desencadena la migraña”.
Gráfico Desencadenantes de migraña: Resplandor de la luz solar Humedad alta Calor extremo Aire seco	Otros desencadenantes climáticos son la humedad alta, el calor extremo y el aire seco.
	La neuróloga Dra. Rashmi Halker Singh anota que estas condiciones climáticas pueden derivar en otra fuente de la migraña.
Título: Dra. Rashmi Halker Singh Neurología Mayo Clinic	“En el verano, cuando hace calor afuera, mucha gente se olvida de hidratarse bien y la deshidratación puede ser peligrosa para el apareamiento de una migraña”.
	El consejo de la Dra. Halker Singh es que quienes tienen migrañas eviten los extremos, tanto en el verano como en el horario diario.
Dra. Rashmi Halker Singh	“Sea constante en sus hábitos alimenticios y en las horas de sueño: a veces, dormir poco o mucho también puede desencadenar una migraña. Por eso, es importante ser constante”.
	Para la Red Informativa de Mayo Clinic, soy Jeff Olsen.