



La migraña no supone ningún impedimento para viajar, pero en ocasiones el cambio vital que supone un viaje puede desencadenar ataques. Unos consejos pueden ayudar a evitar algunos ataques y tratar mejor los que aparezcan disfrutando más del viaje.



Lleve accesible, a mano, la medicación para los ataques, de forma que pueda tomarla tan pronto sepa que ha iniciado una crisis de migraña.



Lleve medicación suficiente para la estancia prevista, para evitar encontrarse sin tratamiento en el destino.



Lleve anotados los nombres y componentes de los fármacos que toma por si precisase adquirirlos en el destino.



Evite malas posiciones o posturas mantenidas durante los trayectos del viaje que puedan facilitar la aparición de contracturas musculares dolorosas. Según el medio de transporte haga paradas o levántese, mueva el cuerpo y haga pequeños ejercicios durante el viaje.





Intente mantener en lo posible la regularidad del sueño. Evite el insomnio y el exceso de horas de sueño que pueden inducir ataques. En caso de viajes a destinos con importante diferencia horaria se recomienda adaptarse al horario del destino, la exposición a la luz natural, realizar ejercicio que facilite llegar más cansados a la hora de dormir, y si existe insomnio utilizar sedantes suaves.




Evite el ayuno prolongado, que puede desencadenar un ataque. Evite saltarse las comidas. Es útil llevar algún alimento de reserva por si aparecen retrasos inesperados.





 Evite en lo posible el consumo de alimentos o sustancias que usted reconozca en su caso como conocidos desencadenantes de sus ataques de migraña.

 Mantenga la hidratación, especialmente en los viajes prolongados en avión. Tome agua, zumos o bebidas azucaradas y limite el consumo excesivo de alcohol o cafeína.

 Intente mantener una actividad física regular durante el viaje.

 Planifique sus actividades para reducir el estrés que pueda facilitar la aparición de los ataques. Tener el equipaje preparado y acudir con tiempo al medio de transporte pueden reducir el estrés del viaje.

 Evite la sobreexposición solar. Protéjase la cabeza de la incidencia directa del sol. Es útil el uso de cremas protectoras, gorros o pañuelos y gafas de sol.

 En el caso que sus migrañas empeoren habitualmente con los viajes de forma significativa considere consultar con su médico la necesidad de iniciar tratamiento preventivo con la suficiente antelación.

Toda la información aquí contenida ha sido elaborada por el Dr. Mariano Huerta Villanueva, Neurología, Hospital de Viladecans (Barcelona). Los datos consignados corresponden a la revisión efectuada en marzo de 2008.



Por cortesía de :



GRUPO
MENARINI

Alfons XII, 587 • E-08918 Badalona (Barcelona)
Tel. +34 93 462 88 00 • Fax +34 93 462 88 20 • www.menarini.es