

Headaches

Types of headaches

Migraines: unilateral, throbbing, lasting 4-72 hours, associated with light sensitivity, nausea and vomiting

Tension-type: both sides of head, tightening sensation, lasting 30 minutes to 7 days

Common triggers for both include: stress, hormonal changes, skipped meals, weather changes, strong perfumes or odors, sleep disturbances, alcohol, smoke, neck pain

LIFESTYLE CHANGES

1. Getting regular sleep, roughly the same hours per night
2. Adequate fluid intake
3. Consistent diet
 - a. Keep food diary if there is concern for food triggers

SUPPLEMENTS

1. Magnesium
 - a. Best for **migraines**
 - b. Up to 600 mg
 - c. Recommend chelated forms (i.e. glycinate) for less GI side effects
2. Riboflavin (B2)
 - a. Best for **migraines**
 - b. 50-400 mg
 - c. Don't be alarmed by bright yellow-green urine!
3. CoEnzyme Q10
 - a. 100-300 mg
4. Butterbur
 - a. Caution if history of liver disease
5. Aromatherapy: lavender, peppermint, eucalyptus, chamomile

EXERCISE

1. Regular activity can prevent headaches
 - a. Aerobic exercise better for **migraines**
 - b. Strength training better for **tension headaches**
2. Yoga
 - a. YouTube: Yoga with Adriene (free!)
 - b. App: Downward Dog
3. Neck, upper back, and shoulder stretches



MINDFULNESS AND STRESS REDUCTION

Stress reduction is key to reducing headache frequency, intensity, and pain

1. Mindfulness and meditation
 - a. Effective at reducing pain, headache frequency, and reducing stress and anxiety which make headaches worse
 - b. App: Insight Timer, Headspace, Simple Habit (all free!)
2. CBT
 - a. Talk with your doctor!
3. Hypnosis
4. Guided imagery
5. Biofeedback

THERAPIES

Manual therapies can be helpful for both types of headaches

1. Acupuncture
 - a. Effective at treating **tension headaches**
2. Massage
 - a. Reduces headache pain immediately after massage
3. Chiropractic treatment
 - a. Better for **tension headaches**
4. Osteopathic manipulation technique

Dolores de cabeza

Tipos de dolores de cabeza

Migrañas: un lado de la cabeza, pulsátil, dura 4-72 horas, asociado con sensibilidad de luz, náusea y vómito

Cefalea por tensión: dos lados de la cabeza, sensación de presión, dura de 30 minutos a 7 días

Causas comunes para los dos tipos incluyen: estrés, cambios en las hormonas, saltar comidas, cambios en el clima, perfumes y olores fuertes, trastorno del sueño, alcohol, humo, dolor de cuello

CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA

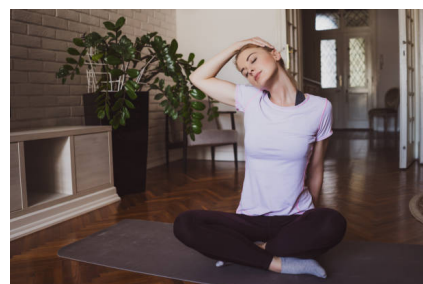
1. Consiga dormir regularmente, aproximadamente el mismo número de horas cada noche
2. Tome suficiente agua
3. Dieta regular
 - a. Mantenga un diario de comidas que causan su dolor

MEDICAMENTOS

1. Magnesio
 - a. Mejor para **migrañas**
 - b. Hasta 600 mg
 - c. Recomendamos las formas queladas (ej. glicinato) para menos efectos secundario gastrointestinales
 - d. Cambie el tipo de magnesio si tiene efectos secundarios
2. Riboflavina (B2)
 - a. Mejor para **migrañas**
 - b. 50-400 mg
 - c. ¡No se preocupe si tiene orina amarilla brillante o verde!
3. CoEnzyme Q10
 - a. 100-300 mg
4. Butterbur
 - a. No tome si tiene problemas de su hígado
5. Aromaterapia: lavanda, menta, eucalipto, manzanilla

EJERCICIO

1. Ejercicio regular puede prevenir dolor de cabeza
 - a. Ejercicio aeróbico es mejor para **migrañas**
 - b. Entrenamiento de fuerza es mejor para cefalea de tensión
2. Yoga
 - a. YouTube: Yoga con Adriene (inglés), Anabel Otero (español)
3. Estiramientos de cuello, espalda superior y hombros



CONSCIENCIA Y REDUCCIONES PLENITUD MENTAL Y REDUCCIÓN DE ESTRÉS

Reducción de estrés es vital para reducir frecuencia, intensidad y dolor de cabeza/migrañas

1. Plenitud mental y meditación
 - a. Eficaz para reducir dolor y frecuencia, también para reducir el estrés y ansiedad que empeoran el dolor de cabeza
 - b. Hay playlists en Spotify
 - c. App: Insight Timer
2. Terapia de conducta cognitiva (hable con su doctor/a!)
3. Hipnosis
4. Terapia imaginativa guiada
5. Biorretroalimentación

TERAPIAS

Terapias manuales pueden aliviar los dos tipos de dolor de cabeza

1. Acupuntura
 - a. Efectiva para tratar **cefalea por tensión**
2. Masaje
 - a. Reduce dolor de cabeza inmediatamente después de masaje
3. Tratamiento quiropráctico
 - a. Mejor para **cefalea por tensión**
4. Técnica de manipulación osteopática
 - a. ¡Hable con su doctor/a!