

Title:

Como se si tengo solo dolor de cabeza o migraña

Word Count:

671

Summary:

El dolor de cabeza (cefalea) y la migraña son dos cosas diferentes. Encuentra las razones, dis

Keywords:

Los dolores de cabeza son algo que perturban a la mayoría de la población. Un dolor de cabeza

Hay varios casos de dolor de cabeza; está la cefalea y la migraña. Muchas veces no sabemos com

La cefalea es el mismo dolor de cabeza en el que el dolor es la manifestación principal y no c

La Cefalea en Racimo es en la cual se obtiene dolor intenso en una parte de la cabeza y además

La Cefalea Tensional en la cual se siente un dolor como presión a ambos lados de la cabeza, ge

En la migraña el dolor de cabeza es pulsátil y palpitante y algunas veces no se siente dolor.

Para poder prevenir las cefaleas (dolores de cabeza) y la migraña se debe tener en cuenta los

1. No consuma: chocolate, queso, alcohol, comida en lata, coca cola, café, te, frutos secos, y

2. Como sana y equilibradamente: esto significa que debe incluir frutas, verduras y comida que

3. Descanse bien: duerma las horas necesarias para que su cuerpo se sienta bien. Procure irse

4. No se estrese: en su trabajo o en casa procure respirar profundo y tratar de no estresarse

5. Anote: si no sabe lo que le produce el dolor de cabeza, lo que puede hacer es anotar las co

Es muy importante que hagan una tabla con las descripciones anteriores para que puedan saber c

Cuiden mucho su salud y hagan lo que este al alcance de sus manos para poder estar saludables.

Article Body:

Los dolores de cabeza son algo que perturban a la mayoría de la población. Un dolor de cabeza

Hay varios casos de dolor de cabeza; está la cefalea y la migraña. Muchas veces no sabemos com

La cefalea es el mismo dolor de cabeza en el que el dolor es la manifestación principal y no c

La Cefalea en Racimo es en la cual se obtiene dolor intenso en una parte de la cabeza y además

La Cefalea Tensional en la cual se siente un dolor como presión a ambos lados de la cabeza, ge

En la migraña el dolor de cabeza es pulsátil y palpitante y algunas veces no se siente dolor.

Para poder prevenir las cefaleas (dolores de cabeza) y la migraña se debe tener en cuenta los

1. No consuma: chocolate, queso, alcohol, comida en lata, coca cola, café, te, frutos secos, y

2. Como sana y equilibradamente: esto significa que debe incluir frutas, verduras y comida que

3. Descanse bien: duerma las horas necesarias para que su cuerpo se sienta bien. Procure irse
 4. No se estrese: en su trabajo o en casa procure respirar profundo y tratar de no estresarse
 5. Anote: si no sabe lo que le produce el dolor de cabeza, lo que puede hacer es anotar las co
- Es muy importante que hagan una tabla con las descripciones anteriores para que puedan saber o
- Cuiden mucho su salud y hagan lo que este al alcance de sus manos para poder estar saludables.

This is a demo version of txt2pdf v.10.1
Developed by SANFACE Software <http://www.sanface.com/>
Available at <http://www.sanface.com/txt2pdf.html>