



E de EJERCICIO



Está demostrado que **el ejercicio puede reducir la frecuencia, la gravedad y la duración de los ataques de migraña.** Además, niveles bajos de actividad física y un estilo de vida sedentario están asociados con la migraña.²

Pero,

¿POR DÓNDE EMPEZAR? ¿QUÉ EJERCICIO PRACTICO Y CON QUÉ FRECUENCIA?



La recomendación general es **ejercitar de 30 a 60 minutos de 3 a 5 veces por semana** (150 minutos por semana).²



El **ejercicio diario** puede ser continuo o realizarse en intervalos de menos de 20 minutos.²

20'

Empieza **poco a poco** (¡incluso 5 minutos una vez a la semana!) Para aquellos pacientes con un estilo de vida sedentario, como se ve en una proporción significativa de la población con migraña, el **ejercicio ligero a moderado durante menos de 20 minutos** sigue siendo beneficioso.²



Aumenta lentamente la duración y la frecuencia del ejercicio hasta convertirlo en un **hábito**.²



Elige una **actividad que disfrutes**, ningún tipo de ejercicio es mejor que otro.²

Si los dolores de cabeza limitan la actividad, habla con tu médico sobre el tratamiento preventivo y la optimización de tu tratamiento de rescate.²

