



# E de ESTRÉS



**El estrés y la ansiedad están asociados con la migraña.<sup>1</sup> Se ha demostrado que aplicar técnicas de manejo del comportamiento puede ayudar a reducir el estrés y mejorar el manejo de la migraña<sup>1</sup>:**

Estos **cuatro métodos** no son excluyentes, pueden aplicarse solos o en conjunto. A menudo implican tareas y requieren una participación activa.<sup>1</sup>

## TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL

Junto con la migraña, mejora tanto la depresión como la ansiedad. Requiere paciencia, los resultados se empiezan a notar alrededor de las 5 semanas de tratamiento.

## MINDFULNESS O ATENCIÓN PLENA

Tener conciencia de nuestros pensamientos, sentimientos y sensaciones en el momento presente, sin juzgarlos, mejora la intensidad y frecuencia de los dolores de cabeza, la discapacidad, la autoeficacia y la calidad de vida. Su funcionamiento podría basarse en la aceptación del dolor.

## BIORRETROALIMENTACIÓN

Utiliza técnicas conductuales combinadas con medidas fisiológicas autonómicas (electroencefalografía, temperatura, sensores del sudor). Realizadas generalmente de la mano de un terapeuta.

## TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Incluyen técnicas como relajación muscular progresiva, la respiración profunda o la visualización.

Existen **herramientas virtuales**, como las **Apps Headspace y Calm**, que pueden guiarte a través de **técnicas de relajación**, ejercicios de **atención plena**, **meditaciones y técnicas de respiración**.

**Aún así, recomendamos que siempre consultes con un profesional que te aconseje. La confianza con tu equipo médico es también esencial para reducir la ansiedad.<sup>1</sup>**

