



Los dolores de cabeza estacionales son una condición común que afecta a muchas personas.

El comienzo del otoño y el invierno puede ser una pesadilla para quienes sufren de migrañas. Esto se debe a que muchas personas experimentan un cambio en sus ciclos de sueño, dieta y rutina de ejercicios debido al cambio de estaciones.

Existen algunas formas de aliviar estos dolores de cabeza. Lo más importante es prestar atención a tus hábitos de dieta y ejercicio. También es crucial asegurarte de que estás durmiendo lo suficiente y que tus ciclos de sueño no cambian demasiado durante el año.

La dieta es uno de los factores más importantes para mantener un estilo de vida saludable. A veces, cuando cambian las estaciones, también lo hace nuestra dieta, lo que puede incluir comer en exceso un grupo de alimentos en particular o algo a lo que podamos ser alérgicos. Beber menos agua también puede ser un factor.



El ejercicio es una excelente manera de mejorar el ánimo y aumentar los niveles de serotonina en el cerebro. Además, el ejercicio ayuda a las personas a concentrarse y despejar la mente. Se puede usar como parte del tratamiento de varias condiciones de dolor, incluyendo dolores de cabeza y migrañas. Siempre es importante consultar primero con tu proveedor de atención médica.



El clima frío y los días más cortos pueden tener un impacto negativo en nuestros patrones de sueño. La falta de luz solar en invierno puede afectar nuestro ritmo circadiano, que es el encargado de regular nuestro ciclo de sueño y vigilia. Mantener un ciclo de sueño consistente puede mejorar tu salud de muchas maneras.



Los dolores de cabeza y las migrañas también pueden ser señal de algo grave o que ponga en riesgo la vida, por eso es tan importante consultar con tu proveedor de atención médica si sufres de dolores de cabeza o migrañas frecuentes.

Si estás sufriendo de dolores de cabeza o migrañas y te gustaría agendar una cita, por favor llámanos.

Nunca es demasiado tarde para priorizar tu salud: ¡agenda tu chequeo hoy mismo y da el primer paso hacia una mejor salud!



¡Programa una visita en persona o virtual con su clínica local!

COLUSA

412 4th St.
Colusa, CA 95932
(707) 732-8679

[Programar cita](#)

CHICO

1074 East Ave. Suite Q
Chico, CA 95926
(707) 732-8679

[Programar cita](#)

SALINAS

333 Abbott St. Suite A
Salinas, CA 93901
(831) 206-1201

[Programar cita](#)

SANTA MARIA

2605 S. Miller St. #100
Santa Maria, CA 93455
(805) 888-7019

VISITAS VIRTUALES



VISALIA

315 S. Johnson St.
Visalia, CA 93291
(559) 713-0422

[Programar cita](#)

[Programar cita](#)

[Programar cita](#)

TURLOCK

1080 Delbon Ave, Turlock, CA 95382

(209) 633-7402

[Programar cita](#)



Elite Corporate Medical Services, Inc.

319 N. Church St. Visalia, CA 93291

Teléfono: (559) 733-7772

www.elitecorpmed.com

Otros servicios disponibles para ti ¡GRATIS!



[Ver nuestro programa](#)

***Coaching de bienestar y manejo de
condiciones crónicas***

**Citas disponibles en persona, por
teléfono o videollamada.**

*Llámanos para obtener más
información sobre los servicios que
ofrecemos.*

559-5 HEALTH (559-543-2584)

El contenido no pretende sustituir el consejo, diagnóstico o tratamiento médico profesional. Consulte siempre a su médico si tiene alguna duda sobre su estado de salud. Nunca desestime el consejo médico profesional ni se demore en buscarlo por algo que haya leído en este mensaje.