



Kit de herramientas para el dolor de cabeza:

¿Y bien... tienes DOLOR DE CABEZA?



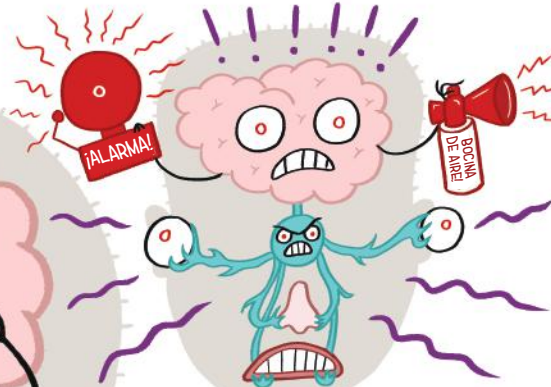
¿SABÍAS QUE?

Existen más de 200 tipos de dolores de cabeza, con **MUCHAS** causas diferentes, pero los **más comunes** se deben a la sensibilidad del **Nervio Trigémino**.

¡SOY LA ★ DE ESTE ESPECTÁCULO!

El **Nervio Trigémino** se origina en el tronco encefálico y recorre ambos lados de la cara. Envía y recibe señales nerviosas de los ojos y la cara, y también es responsable de funciones motoras como morder y masticar.

Cuando se irrita, el nervio trigémino envía señales al cerebro, que responde dando la voz de alarma en forma de dolor de cabeza.



PUEDO SER BASTANTE TEMPERAMENTAL (Y ESTO TAMBIÉN PUEDE ESTAR RELACIONADO CON LA GENÉTICA DE CADA PERSONA), PERO EN GENERAL, ESTAS SON ALGUNAS DE MIS PREFERENCIAS Y DISGUSTOS...

NO ME GUSTA



Mala alimentación



Estrés



Cambios en la rutina



Dormir mal

ME GUSTA



Dormir lo suficiente



Alimentación saludable



Tomar medicamentos rápidamente

Ejercicio



Constancia

SÓLO RECUERDA:

Hay muchas cosas que puedes hacer para tomar el control y ayudarte a sentirte mejor.

Los dolores de cabeza no son culpa tuya.

Cuanto más se repitan estos ciclos de dolor, más difícil será apagarlos en el futuro. Si empiezas a controlar tu dolor adecuadamente ahora, ¡más fácil será a largo plazo!



Para obtener más información, consulte nuestros recursos **GRATUITOS** para el dolor de cabeza.



Meg Foundation
MEGFOUNDATIONFORPAIN.ORG

Trigeminal Nerve Comic SPANISH v1.0 © 2026 Meg Foundation