

# SEASONAL HEADACHES & MIGRAINES



**Seasonal Headaches are a common condition that affect many people.**

The onset changing seasons can be a nightmare for those who suffer from migraines. This is because many people experience a change in their sleep cycles, diet, and exercise routine due to the change in seasons.

There are a few different ways to help alleviate these headaches. The most important thing is to pay attention to your diet and exercise habits. It is also important to make sure you are getting enough sleep and that your sleep cycles don't change too much during the year.

Diet is one of the most important factors in maintaining a healthy lifestyle. Sometimes when the seasons change so does our diet, this can include eating too much of a particular food group or something that we may be allergic to. Drinking less water can also be a factor.



Exercise is a great way to boost mood and increase serotonin levels in the brain. Exercise also helps people focus and clear their head. Exercise can be used in the treatment of several pain conditions, including headaches & migraines. Always consult with your healthcare provider first.



The cold weather and shorter days can have a negative impact on our sleep patterns. The lack of sunlight in winter can affect our circadian rhythm, which is what regulates our sleep-wake cycle. Keeping a consistent sleep cycle can improve your health in many ways.



**ELITE MEDICAL**  
Health & Wellness Center  
*Healing Hands & Caring Hearts*

**Elite Medical Health & Wellness Center**  
21065 E Trimmer Springs Rd., Sanger, CA 93657  
559.554.1577  
[www.emhw.center](http://www.emhw.center)

# DOLORES DE CABEZA Y

## MIGRAÑAS ESTACIONALES



**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.



**ELITE MEDICAL**  
Health & Wellness Center  
*Healing Hands & Caring Hearts*

**Elite Medical Health & Wellness Center**  
21065 E Trimmer Springs Rd., Sanger, CA 93657  
559.554.1577  
[www.emhw.center](http://www.emhw.center)