

## Consejos para manejar el dolor crónico

- ✓ **Use estrategias de relajación y respiración profunda para calmar su mente y su cuerpo.** Existen muchas apps telefónicas y videos en línea que pueden guiar a Usted en su relajación muscular progresiva, en su imaginación guiada, o en su meditación.
- ✓ **Muévase.** Hacer actividad física de manera regular ayuda con los dolores musculares, el dolor, y la depresión. Regule su ritmo de actividad y escuche lo que le dice su cuerpo.
- ✓ **Distráigase.** Si se enfoca en su dolor puede sentirse peor. Haga algo divertido para que la mente no se enfoque en el dolor.
- ✓ **Use calor o hielo.** Tome un baño caliente de lluvia o de tina. Intente usar una almohadilla con calor por 20 minutos al día. Las compresas de hielo o baños de lluvia pueden ayudar.
- ✓ **Considere hacer terapias alternativas.** Intente tratamientos quiroprácticos, acupuntura, o tratamiento manipulativo osteopático (OMT).
- ✓ **Intente hacer terapia física.** Los ejercicios de estiramiento y fortalecimiento pueden ser útiles.
- ✓ **Considere hacer terapia.** El asesoramiento terapéutico le puede ayudar a aprender estrategias para manejar su dolor y volver a disfrutar de la vida nuevamente.



### MI META PARA ESTA SEMANA

---

---

---

---

---

---

## El dolor crónico no tiene porqué definirlo a usted o gobernar su vida

¡Recupere su vida trabajando sobre sus metas y probando usar enfoques variados para lograr manejar su dolor!



[www.ChangethatMatters.UMN.edu](http://www.ChangethatMatters.UMN.edu)

Stephanie A. Hooker, Ph.D. LP MPH  
Michelle D. Sherman, Ph.D. LP ABPP  
Octubre de 2019

Proyecto respaldado por el National Center For Integrated Behavioral Health (Centro Nacional de Salud de Comportamiento Integrada)

# Manejando el dolor crónico



**CHANGE** that  
**MATTERS**

*Promoting Healthy Behaviors*

# Mi plan para manejar el dolor crónico

El dolor crónico puede afectar todas los aspectos de su vida – el trabajo, los pasatiempos, las relaciones, y el estado de ánimo.

Cuando su dolor es fuerte, su instinto es dejar de funcionar y evitar hacer actividades que le producen dolor. Sin embargo, en el largo plazo la inactividad empeora el dolor.

A veces el dolor crónico se siente abrumador y parece dominar su vida. Quizás sienta Usted que el dolor le ha quitado la capacidad de hacer actividades que tienen significado para Usted.



¿Cuales son las cosas que el dolor le impide hacer?

Si bien quizás el dolor siga siendo parte de su vida, ¡no debiera definir a su persona! Está Usted listo o lista para ampliar su vida y poner al dolor en el lugar que le corresponde?



## -1- Tome acción para ampliar su vida y poner al dolor en su lugar.

Refleccione y piense sobre qué es realmente importante para Usted. Aquí hay un listado de algunas cosas que la gente valora en su vida.

- Relaciones íntimas (cónyugue o compañero/a)
- Educación/ Entrenamiento
- Crear hijos
- Recreación/Diversión
- La familia (ademas de criar hijos o estar casado)
- Vida comunitaria
- Amigos/vida social
- Espiritualidad
- Trabajo/Carrera
- Salud

## -2- Arme dos listas. Si la lista que antecede no incluye algo que Usted valora, agréguelo más abajo.

MIS VALORES	MIS COMPORAMIENTOS
Enumere por orden los 10 valores – desde el más al menos importante – en su vida.	Enumere los 10 valores de acuerdo a como pasa Ud. el tiempo, desde el que le lleva más tiempo al que le lleva menos tiempo.
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.

## -3- Ahora revise las dos listas. ¿Qué es lo que nota? ¿En qué manera se parecen las listas? ¿En qué manera son diferentes?

**Fíjese una meta.** Quizás haya notado Usted que no ocupa mucho tiempo en un valor que le resulta importante. **¿En cual aspecto de su vida quisiera Usted invertir más tiempo y energía?**

¿Qué quiere hacer Usted concretamente?

¿Cuándo lo va a hacer (día, hora)?

¿Cuáles son los obstáculos que se pueden interponer en su camino?

¿Quién le puede ayudar a que Usted trabaje para alcanzar esta meta?

