

CONSEJOS PARA REGRESAR A TENER ACTIVIDAD FÍSICA

Consulta las siguientes sugerencias y piensa en qué áreas te gustaría incluir en tu vida diaria.

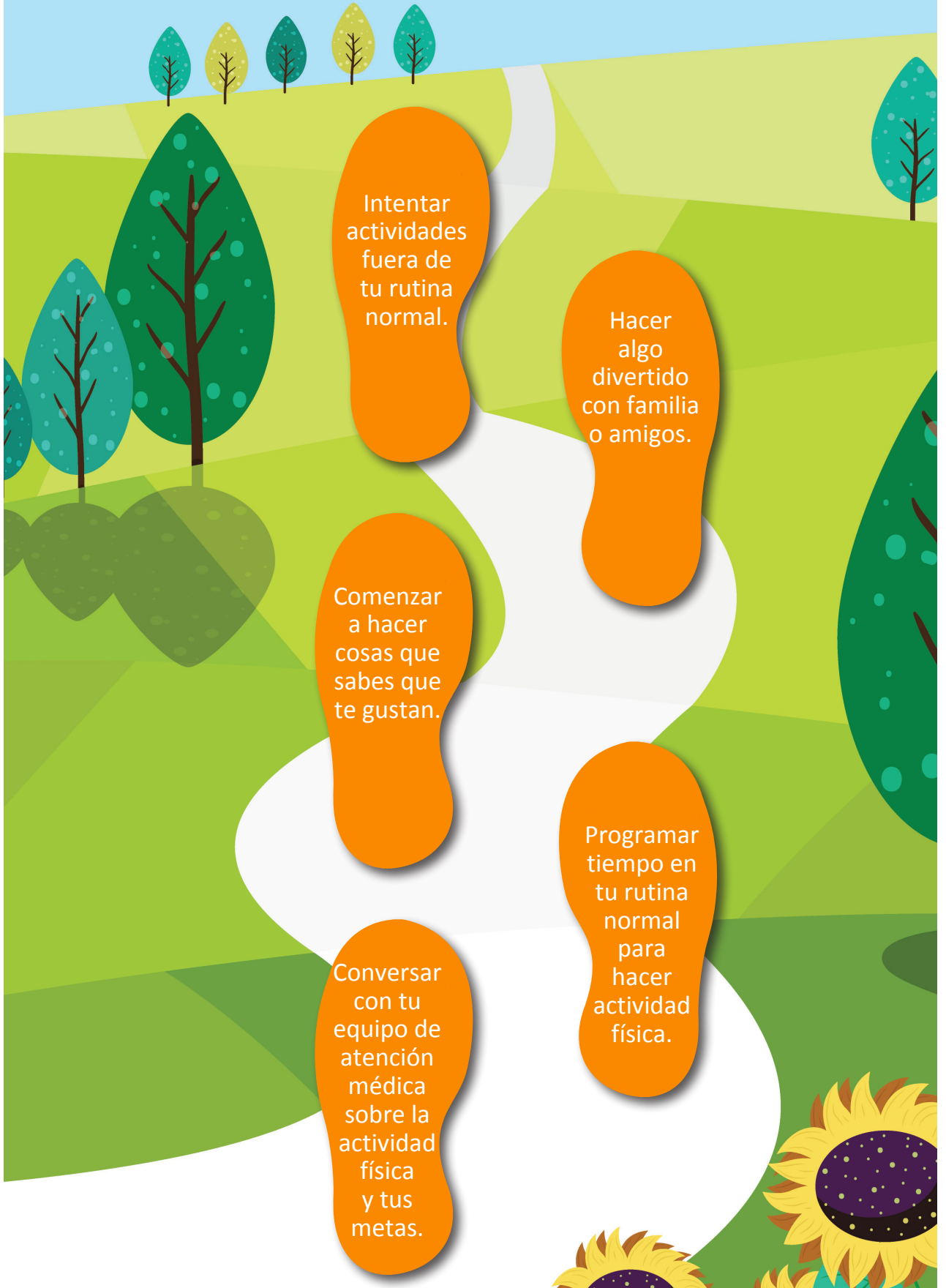
Intentar actividades fuera de tu rutina normal.

Hacer algo divertido con familia o amigos.

Comenzar a hacer cosas que sabes que te gustan.

Programar tiempo en tu rutina normal para hacer actividad física.

Conversar con tu equipo de atención médica sobre la actividad física y tus metas.



EL MOVIMIENTO ES SALUD

Es posible que te preocupe que la actividad física empeore tu dolor, pero el movimiento puede disminuirlo. La actividad física ayuda a aliviar la rigidez muscular y mejora la movilidad. También puede ayudarte a controlar el peso, mejorar el estado de ánimo y ayudarte a dormir mejor.

Si sientes dolor o incomodidad al comenzar la actividad física, recuerda que estás **adolorido pero seguro**. Esto significa que tener dolor no es tener una lesión. Tu cuerpo tan solo está siendo extracauteloso y hace sonar las alarmas. Cuando regreses a tener actividad física, tendrás algo de dolor o incomodidad, y esto es normal. Si la realizas **con moderación y despacio**, y aumentas gradualmente la intensidad de tu actividad durante muchos meses, podrás hacer las cosas que quieras hacer de nuevo y reducir gradualmente el dolor.

Una buena manera de empezar a aumentar la actividad física de nuevo es seguir algunos de los consejos de la primera página. Utiliza la hoja de trabajo de la página siguiente para planificar algunas actividades basadas en los consejos. También vale la pena recordar lo siguiente mientras estás activo.

COSAS PARA RECORDAR MIENTRAS SE ESTÁ ACTIVO

➤ RECUERDA QUE DEBES...

- **Empezar con moderación y despacio:** al comenzar una nueva actividad, comienza a un ritmo más lento de lo que piensas que puedes hacer. Trabaja a ritmos más intensos en el transcurso de semanas o meses.
- **Concentrarte en la respiración:** presta atención a tu respiración cuando haces actividad física intensa. Si notas que contienes la respiración, reduce la velocidad de la actividad.
- **Sintonizar el cuerpo:** y percibir todas las cosas que este experimenta además del dolor, como sentir el alargamiento y enderezamiento de la columna vertebral y prestar atención al movimiento de los músculos.
- **Ser consciente del dolor, pero no concentrarte en él:** es normal prestar atención al dolor, pero vuelve a enfocar la atención en otras partes del cuerpo si esto sucede. Fíjate dónde puedes estar sintiendo más tensión y trabaja para relajar esas partes, o simplemente concéntrate en volver a respirar.
- **Relajar los músculos:** presta atención a las partes del cuerpo que están siempre tensas y trata de relajarlas. A menudo esto significa relajar los músculos de la mandíbula o dejar caer los hombros cuando no los estás usando.

Para obtener más información sobre la fisioterapia y la terapia ocupacional, así como sobre el control del dolor relacionado con la actividad física, visita <https://www.spine-health.com/treatment/pain-management/physical-and-occupational-therapy-offer-benefits-neuropathic-pain>.

PLANIFICADOR DE ACTIVIDAD FÍSICA

SEMANA DE ____	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
LLÉNALO TODAS LAS MAÑANAS.							
¿CÓMO CALIFICARÍAS TU NIVEL DE ENERGÍA DE HOY? 1 = ENERGÍA BAJA, 2 = ENERGÍA MODERADA, 3 = ENERGÍA ALTA							
¿QUÉ ACTIVIDAD QUIERES VOLVER A HACER?	MARCA CON UNA "X" LA CASILLA SI REALIZASTE ESA ACTIVIDAD EN EL DÍA. NO NECESITAS HACER TODAS LAS ACTIVIDADES TODOS LOS DÍAS, PERO TRATA DE HACER POR LO MENOS UNA AL DÍA.						
Ir a dar un pequeño paseo por el vecindario							