

COMPRESIÓN DEL DOLOR: EL CONOCIMIENTO ES PODER

TU RELACIÓN CON EL DOLOR

Nadie quiere sentir dolor. Ya sea que te golpees el dedo del pie o te des un golpe en un dedo con un martillo, esa breve ráfaga de dolor no es nada agradable. Aún más preocupante es el dolor crónico a largo plazo, también conocido como dolor persistente. Este es un dolor que no desaparecerá, no importa cuánto lo intentes.

El dolor persistente puede tener un efecto profundo en la vida diaria. Puede interrumpir tu capacidad para trabajar; hacer ejercicio; dormir, y disfrutar de actividades y pasatiempos.



¿SABÍAS QUE...?

- Hay mucho que puedes hacer para aliviar tu dolor.
- Cuando las personas entienden su dolor, este disminuye.
- Todo el dolor viene de tu cerebro. Eso significa que el cerebro interpreta toda la situación y crea una respuesta de dolor para protegerte.
- El dolor no siempre significa que haya un daño. Es posible que tu cerebro se haya vuelto tan bueno para producir dolor que no se detiene, incluso cuando ya te has recuperado de una lesión o enfermedad. En una situación como esta, no evites moverte. Si comienzas de a poco y despacio, gradualmente podrás volver a moverte y a hacer más, incluso con un poco de dolor.
- El estrés y el dolor están estrechamente relacionados. Concéntrate en reducir el estrés y cambiar la forma en que respondes al estrés. Probablemente descubras que a medida que tu estrés se reduce, lo mismo pasa con tu dolor.
- Puedes cambiar tu dolor, pero es un proceso. ¡Sé paciente contigo mismo!

LAS SEÑALES CEREBRALES PUEDEN CAMBIAR TU DOLOR

Los científicos ahora saben que nuestros pensamientos y nuestras acciones afectan a TODOS los tipos de dolor. Cada persona tiene una imagen del dolor un poco diferente. ¿Cuáles de las siguientes son partes importantes de tu *experiencia con respecto al dolor*?

No estoy muy seguro de qué papel juega mi cerebro en cuanto a mi dolor.

No puedo hacer cosas que disfruto por causa de mi dolor.

Tengo problemas para manejar el estrés en mi vida.

Tengo miedo de moverme debido a mi dolor.

Dormir bien es difícil para mí.

Lucho por mantener una dieta saludable.



BAJA LA INTENSIDAD DE TU DOLOR

Los científicos ahora saben que nuestros pensamientos y nuestras acciones afectan qué tan bien nos recuperamos.

Aquí hay algunas estrategias clave para volver a entrenar la respuesta al dolor de tu cerebro y tu cuerpo:

- Vuelve a moverte. Comienza lentamente y continúa.
- Come de manera saludable.
- Aprende técnicas de relajación y practícalas diariamente. Aprende a reducir el estrés.
- Conéctate con los demás y trata de estar rodeado de personas.
- Participa en los pasatiempos que disfrutas.
- Duerme lo suficiente, pero no demasiado.

El cambio puede ser difícil, pero puedes bajar lentamente el volumen al dolor.

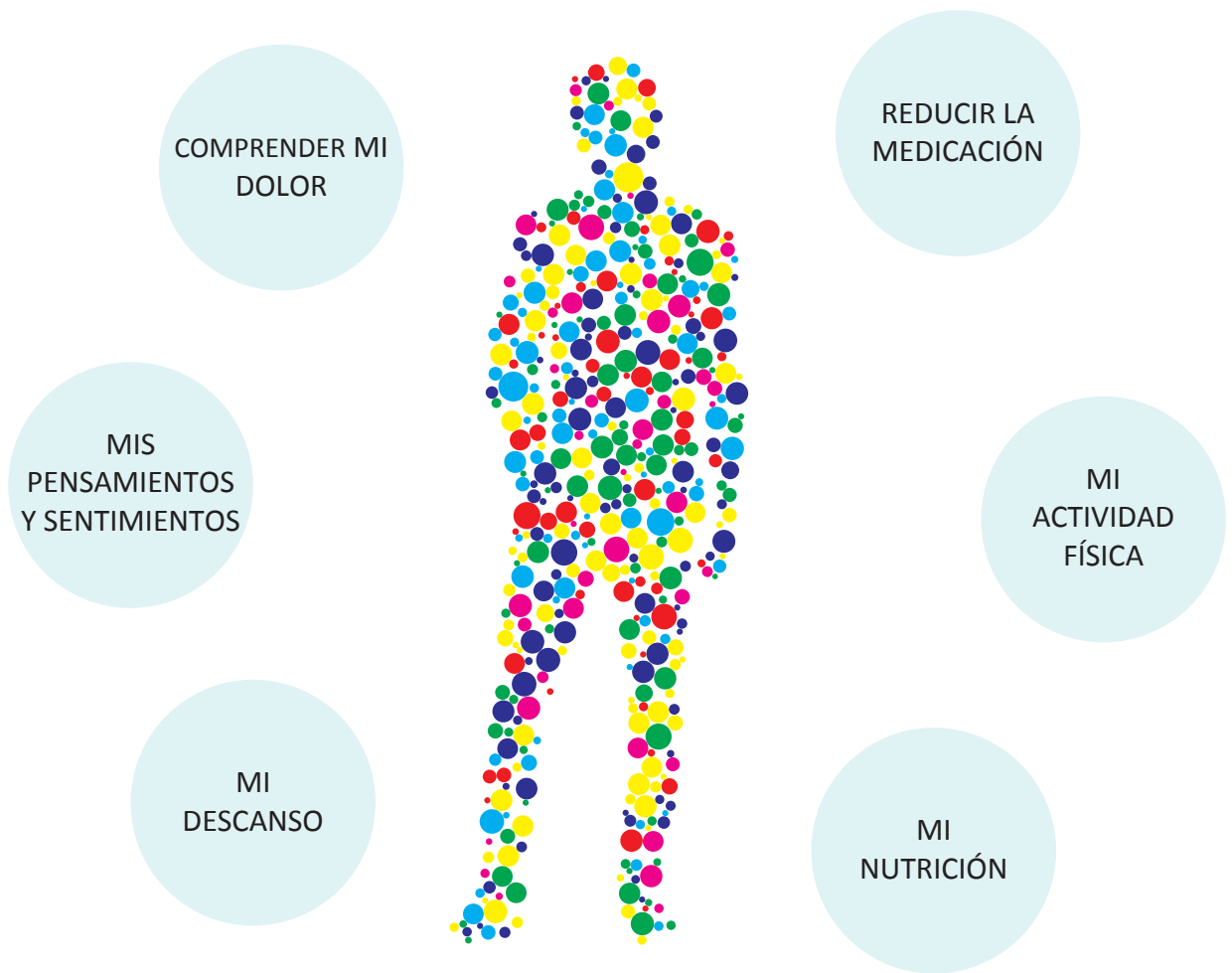
Adaptado con permiso de Providence Health & Services.

COMPRENDER LA HISTORIA DE TU DOLOR

DESARROLLO DE UN PLAN

1. Mi meta más importante con respecto al dolor es: _____

2. A continuación, encierra en un círculo las dos cosas que representan la mayor parte de la historia de tu dolor:



3. Piensa si quieres ayuda sobre estos aspectos. Si quisieras ayuda, ¿sobre qué aspecto te gustaría más recibir ayuda? _____

