



¿Tienes dolor persistente?

¿HAS TENIDO UN DOLOR QUE...

- ¿Dura más que la curación normal?
- ¿Sientes que se extiende, se mueve, se hace más grande?
- ¿Aumenta con el estrés o disminuye cuando te diviertes?
- ¿Afecta tu capacidad para dormir?

TE PARECE QUE...

- Los estudios no explican tus síntomas?
- La medicación no controla completamente tu dolor?
- La gente no cree que tu dolor sea real



Algunas cosas empeoran el dolor

Durante muchos años, malinterpretamos el dolor. Ahora entendemos que el dolor en realidad se produce en el cerebro a partir de la información del cuerpo.

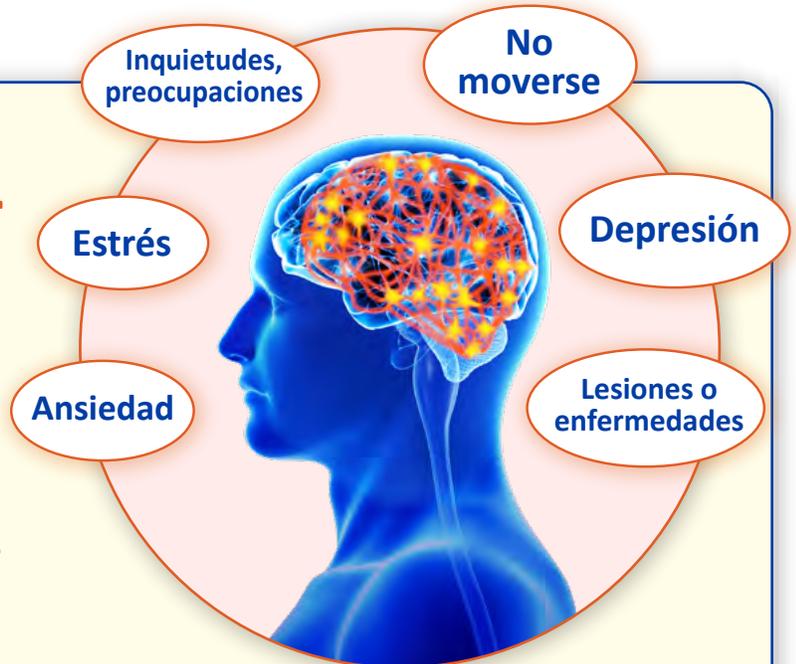
Con el dolor persistente y con el tiempo, el cerebro forma más y más vías que pueden generar dolor.

Se dice que los nervios que se activan juntos, se conectan entre sí.

Algunas cosas mejoran el dolor

Ahora sabemos que el cerebro puede cambiar.

Podemos volver a cablear estos caminos y cambiar nuestro dolor.



¡De vuelta a la página para obtener más información!





1 **EMPIEZA AQUÍ** Ve este vídeo sobre cómo entender el dolor



www.oregonpainguidance.org/paineducationtoolkit

2 **SIGUIENTE** Elige los temas que te interesen



Actividad



Sueño



Crisis



Nutrición



Estado de ánimo



Convivencia



Medicamentos

3 **ENTONCES** Echa un vistazo a los vídeos y folletos



4 **FINALMENTE** Elabora un plan con tu equipo de atención médica

