



¿Tienes miedo de moverte?

¿Entras en crisis y luego quieres rendirte?

¿Te das cuenta de que estás haciendo cada vez menos?

## Dar pequeños pasos puede llevarte de vuelta a la vida que deseas:



Rodeate de personas



Divide una actividad por partes



Piensa en el movimiento de todo el cuerpo



Prueba algo nuevo



Haz un plan



Manten tu ritmo



Prepárate

**Y recuerda:**

**Haz un plan para esas crisis, ¡son normales!  
Tu equipo de atención médica está aquí para ayudarte.**



## CÓMO TRABAJAN JUNTOS EL DOLOR Y LA ACTIVIDAD:

Cuando te mueves cada vez menos, tu cerebro se acostumbra a la disminución de actividad. A medida que el cerebro aprende sobre el dolor, habrá más actividades relacionadas con la respuesta al dolor, incluso cuando haces cosas que no son dañinas.

## QUÉ PUEDE MEJORAR LAS COSAS:

Aumentar gradualmente la actividad ayuda a que el cerebro se reconfigure para que puedas moverte con más facilidad. Es normal sentir algo de dolor o molestia una vez que te mueves de nuevo. Puede que estés un poco adolorido, pero estarás a salvo. Con el tiempo, te volverás más activo y saludable, y es probable que el dolor mejore.

**Puede parecer abrumador comenzar a aumentar la actividad cuando es doloroso, ¡pero los pequeños pasos te acercan a tu objetivo!**

### ➤ DIVIDE UNA ACTIVIDAD POR PARTES



- Intenta concentrarte en las partes de una actividad, como la fuerza, el equilibrio, la flexibilidad, el tiempo y la ubicación.
- ¿Cuáles son las partes de tu actividad?

### ➤ HACER COSAS SIMPLES QUE HAGAN QUE TODO EL CUERPO SE MUEVA



- El simple hecho de mover los brazos al caminar, hace que más partes del cuerpo se muevan.
- El tai chí y el yoga son ejercicios para todo el cuerpo.
- Cualquier movimiento es mejor que ninguno, así que hazlo simple y divertido.

### ➤ PRUEBA ALGO NUEVO



- Pruebe cosas nuevas, como ir a un nuevo parque o a un evento comunitario.

### ➤ MANTÉN TU RITMO COMIENZA CON POCO, VE DESPACIO



- Ve este vídeo sobre el ritmo
- Ve cómo agregar actividades de manera gradual y segura.
- ¡Pequeños pasos te acercan a tu objetivo!
- Este es un proceso, así que ten paciencia contigo mismo.

### ➤ HAZ UN PLAN Y PREPÁRATE



- Planificar con anticipación puede ayudarte a cambiar un hábito.
- ¿Qué ropa y zapatos necesitarás?
- ¿Necesitas trasladarte?

### ➤ RODEATE DE PERSONAS



- Hacer cosas con otras personas o con tu mascota es una excelente manera de volver a la acción.

**Este es un proceso, así que ten paciencia contigo mismo.**

**Mi objetivo a corto plazo:**

---



---



---

**Pasos para alcanzar mi objetivo:**

---



---



---