



Una crisis ocurre cuando de repente el dolor es más intenso de lo normal. Estas crisis son comunes, pero temporales y se pueden controlar.

Estas son algunas de las cosas que puedes hacer para minimizar las crisis



Toma notas durante estas crisis



Maneja el estrés



Come bien y mantente hidratado



Crea un plan de emergencia



Sigue moviéndote pero mantén tu ritmo



Toma tus medicamentos según lo recetado



Duerme bien

Cuando se tiene un plan para una crisis, puedes tomar el control y tener opciones para controlar el dolor.

www.oregonpainguidance.org/paineducationtoolkit/es/





Cómo reducir la posibilidad de una crisis



MANEJA EL ESTRÉS

- Si te sientes estresado o ansioso, practica una respiración profunda, yoga suave o meditación.



COME BIEN Y MANTENTE HIDRATADO

- Come alimentos saludables y evita los alimentos que pueden causar inflamación. Bebe mucha agua.



TOMA TUS MEDICAMENTOS SEGÚN LO RECETADO

- Tomar más o menos medicamento puede provocar una crisis. Habla con tu proveedor acerca de los medicamentos que puedes tomar de manera segura.



DUERME BIEN

- La falta de sueño puede hacer que el dolor empeore. Dormir lo suficiente ayuda a aliviar el dolor y reduce la probabilidad de crisis.



SIGUE MOVIÉNDOTE PERO MANTÉN EL RITMO

- Si te mantienes activo, pero mantienes tu ritmo, puedes minimizar las probabilidades de excederte

Crea un plan de emergencia



COMPLETA TU PLAN DE CRISIS

Puedes gestionar mejor las crisis si puedes planificar con anticipación. Completa tu plan en la página 3 para ayudar a EVITAR las crisis y a CONTROLAR el dolor cuando esto ocurra. Anota cosas como:

- ¿Qué actividades puedo realizar todos los días sin excederme?
- ¿Qué tan bien me cuido (bañarse, vestirse, cepillar los dientes)?
- ¿Qué cosas positivas puedo decirme cuando no me siento bien?

Toma notas durante una crisis



MIS NOTAS DE CRISIS

Tomar notas durante una crisis te ayudará a aprender más sobre el dolor. La hoja de notas de crisis en la página 4 puede ayudarte. Anota cosas como:

- ¿Cuál pudo haberlo desencadenado?
- ¿Qué puedo hacer mejor la próxima vez?
- ¿Qué otra cosa era estresante en ese momento?

Crea un kit de crisis



CREA TU PROPIO KIT PERSONAL DE CRISIS

Incluye cosas que te gusten. Estos son algunos ejemplos:

- Libros y revistas
- Listas de películas y música
- Fotografías
- Tarjetas de amigos y familiares
- Tarjetas de felicitación para escribir
- Almohadas térmicas y bolsas de hielo
- Suministros de arte y artesanía
- Tarjetas de regalo para películas o restaurantes
- Golosinas o aperitivos
- Juego de cartas
- Aplicaciones de teléfono para relajación, mindfulness y estiramientos suaves
- Personas a las que puedas llamar para solicitar apoyo



CRISIS

Encuentra más formas de ayudar con tu dolor:
www.oregonpainguidance.org/paineducationtoolkit/es/



MI PLAN DE CRISIS

¡Las crisis ocurren! Anota qué es lo que te funciona antes de entrar en crisis. Esto te ayudará a controlarlas en un futuro.

¿Cuáles son mis factores desencadenantes y cómo puedo evitarlos? _____

¿Qué es lo que está causando estrés en mi vida y cómo puedo manejarlo mejor? _____

¿Qué tan bien me cuido (bañarse, vestirse, cepillar los dientes)? _____

¿Cómo puedo mejorar mi sueño? _____

¿Cómo puedo comer mejor y asegurarme de beber suficiente agua? _____

¿Qué técnicas de relajación puedo utilizar (respiración profunda, meditación)? _____

¿Qué cosas positivas puedo decirme cuando no me siento bien? _____

¿Qué actividades puedo realizar todos los días sin excederme? _____

¿A quién de mi familia y amigos debo acudir para recibir apoyo? _____

¿Qué otras cosas puedo hacer para sentirme mejor? _____



NOTAS DURANTE UNA CRISIS

Toma notas para aprender de cada crisis.
Comparte estas notas con tu proveedor.

DÍA _____

HORA _____

Intensidad del dolor

Interfiere con mis actividades

Interfiere con el gozo de la vida

Puntuar de
0 a 10

¿Qué provocó mi crisis? _____

Descripciones de dolor en mis crisis (por ejemplo, agudo, ardor, hormigueo, etc.)

Ubicación: _____ Tipo de dolor: _____

Ubicación: _____ Tipo de dolor: _____

Ubicación: _____ Tipo de dolor: _____

¿Qué estaba haciendo un poco antes de mi crisis? _____

¿Cuál era mi estado de ánimo antes de la crisis? _____

¿Qué otra cosa me estaba causando estrés antes de la crisis? _____

¿Me he excedido en algo? ¿Cómo puedo evitar esto en un futuro? _____

¿Qué he comido en las últimas 4 horas, he bebido suficiente agua? _____

¿Hubo algún cambio en mi medicamento o tratamiento? _____

¿Qué ayudó a que ocurriera esta crisis y qué puedo hacer mejor la próxima vez? _____

¿Cómo me recompensé cuando la crisis terminó? _____