

Cómo vivir bien si padece un dolor crónico

Las metas para una mejor vida

El objetivo de un tratamiento del dolor crónico es ayudarlo a sentirse mejor y mejorar su calidad de vida. Tenga esto en mente cuando pruebe tratamientos para su dolor. Fíjese metas razonables y positivas para lo que desea lograr y cómo quisiera mejorar su salud y bienestar.

Usted puede asumir la responsabilidad de mejorar su vida a pesar de su dolor. Aprenda sobre su estado de salud y lo que provoca el dolor. La mayoría de las personas no deben percibir el dolor como algo temible, sino como algo que se puede controlar de modo seguro.

Relajación

Busque las maneras de relajarse y mimarse. El aprendizaje de técnicas de relajación como la meditación, ejercicios de respiración, imágenes o relajación muscular progresiva pueden ayudarlo a pasar momentos estresantes.

Trate de mantener una actitud mental abierta, y busque las oportunidades de divertirse o hacer las cosas. Recuerde que el aburrimiento empeora el dolor. Entonces, encuentre actividades, ejercicios y pláticas que lo ayudarán a desviar su atención del dolor.

No se altere demasiado cuando las cosas no vayan tan bien como usted quisiera (pocas veces sucede así). Recuerde que los malos momentos pueden hacerle valorar los mejores tiempos que vendrán.

Ejercicios

Los ejercicios pueden ayudar a reducir el dolor de varias maneras. La fisioterapia, los masajes, los estiramientos y los movimientos suaves, aún en las áreas adoloridas, pueden mejorar la fortaleza y flexibilidad de sus músculos y coyunturas. Esto puede ayudar a aliviar el dolor a la larga.

Los ejercicios aeróbicos, como montar en bicicleta, caminar para mantenerse en forma o nadar, pueden liberar las endorfinas, los analgésicos naturales del cuerpo. La mayoría de las personas pueden encontrar un ejercicio aeróbico que pueden hacer en algún nivel, a pesar de su dolor. La mejor forma en que su medicamento contra el dolor puede ayudarlo es a hacer ejercicios y estar más activo.

Expectativas razonables

En su trabajo y otras obligaciones, asegúrese de fijarse metas razonables. Aprenda a ahorrar energía, a tomarse el tiempo y aceptar los límites que su estado de salud establece para usted en un momento dado.

Para trabajar más cómoda y efectivamente, usted puede:

- mantener una buena postura.
- usar el equipo apropiado para su trabajo y su estado de salud.
- cambiar frecuentemente su posición.
- estirarse regularmente.

Medicamentos

Cuando tome sus medicamentos, úselos como una herramienta para ayudarlo a lograr sus objetivos, no sólo para reducir el dolor. Reconozca que las medicinas sólo pueden darle la **oportunidad** de sentirse mejor.

Usted puede aprovechar la oportunidad que el alivio del dolor le da para mejorar su vida en este momento, lo cual contribuirá a que se sienta más fuerte y mejor a largo plazo.

Glosario

Término	Definición
Endorfinas	Son productos químicos que se liberan naturalmente en el cerebro para reducir el dolor, los cuales, en grandes cantidades, pueden hacer que usted se sienta relajado y/o energético.