

Ahora que ya tienes unas nociones básicas de por qué todavía tienes dolor en algunas zonas, con suerte, serás más optimista ante la idea de controlar tu dolor. Aunque eso es fantástico, vas a necesitar un plan para el futuro.

Es normal tener periodos en los que puede que estés más sensible. Hay un rango muy amplio de situaciones que pueden provocar brotes y a veces es difícil señalar una en concreto.



Recuerda... Vivir con dolor constante puede ser como una montaña rusa.
¡Un buen plan a largo plazo la hará menos agitada!



¡No tanto así...

y más así!

Recuerda, en lo que marcarás la diferencia será en:

- La **frecuencia** de aparición del brote.
- La **duración** del brote
- La **intensidad** de cada brote

Siempre que sea posible intenta prevenir el brote:

- **Planificando y marcando el ritmo** de tus actividades
- **Controlando** el estrés mediante relajación de forma regular
- **Haciendo ejercicio** y manteniéndote activo

Recuerda:
El aumento del dolor prácticamente nunca es señal de
daño.
¡Estás dolorido pero estás a salvo!

La preparación para los brotes de dolor es como tener un botiquín o estar entrenado en primeros auxilios.

Deberías tener preparado y disponible todo el equipo que consideres útil (vendajes de relajación, medicación extra, almohadas de calor, etc.). Hay personas a las que les gusta juntar todos estos elementos en una cajita para cuando los necesitan. Así no tendrías que acordarte de prepararlo cuando sientas que estás más sensible.

Esta lista puede resultarte de ayuda:

- Aumentar el número de descansos (más que la duración)
- Aumentar el número de sesiones de relajación
- **Recuerda** –La tensión aumenta la sensibilidad
- Márcate **objetivos fáciles** (marchas cortas, etc)
- Empieza con ejercicios suaves (**empieza fácil, establece lento**)
- **¡Hacia, no a través!**
- Utiliza cualquier cosa que te ayude (calor, hielo, control del dolor)
- Ejercicio suave –empieza con partes de tu cuerpo que se muevan bien
- Deja las actividades que agraven o provoquen tensión durante un tiempo
- **El movimiento es la medicina – Moverse es la clave!**
- Lleva ropa cómoda (fáciles de poner)
- **Medicación** (dosis pequeñas en intervalos regulares)
- La medicación es más efectiva si se toma **al inicio** del brote
- Descansa – solo lo que necesites (no más de 1 día o 2)
- **Sé positivo.** Cuando estás deprimido de lesiones con más facilidad
- Constrúyete a ti mismo de forma gradual otra vez y cuanto antes
- ¡Mantén el motor encendido y ve poco a poco a **umentando la velocidad con confianza!**

Una vez que se acabe el brote, **revisa** tu plan y cambia las cosas que no funcionen. **Recuerda:** ¡Nada cambia si no cambias nada!

Finalmente...

**Los barcos
están más
seguros en
el puerto...**



**...pero eso
no es para lo
que están
diseñados.**

**“Un mar en calma nunca hizo a un marinero hábil.”
C.S. Lewis**

www.knowpain.co.uk