

## RESUMEN

## APOYO PARA TOMAR DECISIONES

## EDUCACIÓN PARA EL PACIENTE/CONTROL PERSONAL DEL CASO

**DOLOR CRÓNICO: QUÉ DEBE HACER****COSAS IMPORTANTES QUE DEBE RECORDAR:**

- Una de las cosas más difíciles de aceptar podría ser que no existe cura para su dolor.
- Usted tendrá días buenos y días malos, incluso con el tratamiento.

**CONSEJOS PARA AFRONTAR SU DOLOR:****EVITE EL DIÁLOGO INTERNO NEGATIVO**

- Los estudios demuestran que lo que nos decimos a nosotros mismos (dentro de nuestras cabezas) puede afectar nuestro concepto del dolor.
- Convertir los pensamientos negativos en reflexiones positivas requiere de práctica, pero vale la pena.

**MEJORE SU SUEÑO**

- Su médico general y su clínico de salud mental le recomendarán terapias para manejar los problemas que podrían afectar su sueño.
- La actividad física, evitar las siestas y tener hábitos regulares de sueño también ayudan.

**CONTROLE EL ESTRÉS**

- Haga lo posible por mantenerse saludable y positivo.
- Busque y acepte ayuda.

**AUMENTE SU ACTIVIDAD FÍSICA**

- A muchas personas con dolor les da miedo ejercitarse, pero la actividad física en realidad puede ayudar a disminuir el dolor.
- El ejercicio también mejora el estado de ánimo, el sueño y el bienestar general porque se secretan las hormonas de “sensación de bienestar” propias del cuerpo, llamadas endorfinas.
- El ejercicio también desempeña un papel en el control de peso, así que realmente tiene mucho que ofrecer.
- Tómese su tiempo y no aguante el dolor: esto no ayuda y puede hacer que se intensifique. Empiece con unas cuantas repeticiones y poco a poco vaya aumentándolas.
- ¡Comprométase a practicarlo diariamente durante tres meses antes de decidir si está ayudando o no! Si usted no está en forma, podría llevar todo ese tiempo para notar una mejoría; no se dé por vencido.

**PRACTIQUE LA RELAJACIÓN**

- Relaje su respiración: Inhale despacio y profundo por la nariz, y exhale despacio por la boca; repítalo hasta que se sienta más relajado.
- Relaje los músculos: concéntrese en el músculo que desee relajar.
- Relaje su mente: cree un lugar feliz y pacífico en su mente a donde pueda ir al cerrar los ojos cuando necesite relajarse.
- Escuche música relajante y tranquila.

**SI ESTÁ TOMANDO MEDICAMENTOS**

- Tome sus medicamentos exactamente como se le indicó.
- Informe a su proveedor médico de todos los medicamentos que toma, con y sin receta médica.
- NO consuma alcohol, drogas ilegales, pastillas para dormir ni relajantes musculares.
- Nunca tome medicamentos que no le recetaron.
- Dígale a su proveedor médico todos los efectos secundarios e inquietudes que tenga.



**DOLOR CRÓNICO: CÓMO PREPARARSE PARA SU CONSULTA DE ATENCIÓN MÉDICA, 1° PARTE**

Muchas cosas pueden afectar su dolor, por ejemplo:

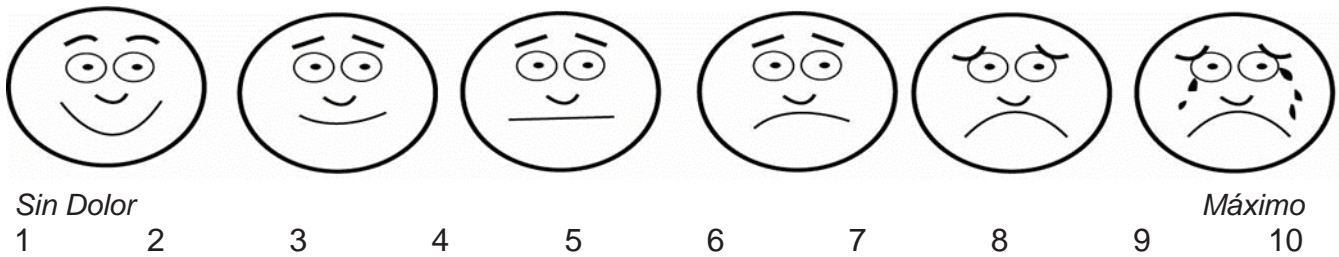
- Estrés
- Falta de sueño
- Depresión
- Enojo
- Sentirse solo
- Tristeza
- Miedo
- Preocupación o ansiedad

Cuando visite a su equipo de atención médica, esté preparado para hablar sobre:

1. ¿Qué considera que está mal?
2. ¿Si tiene algún síntoma nuevo o mejoría desde su última consulta?
3. ¿Cómo afecta su vida diaria el dolor?
4. ¿Otras preguntas que tenga?

Antes de su consulta, revise cada una de las siguientes secciones y marque con un círculo el número que más se acerque a cómo se ha sentido sobre ese tema en las últimas 2 o 3 semanas.

**Nivel de dolor**



**Estrés**



**Sueño**



DOLOR CRÓNICO: CÓMO PREPARARSE PARA SU CONSULTA DE ATENCIÓN MÉDICA, 2° PARTE

Revise cada una de las siguientes secciones y marque con un círculo el número que más se acerque a cómo se ha sentido sobre ese tema en las últimas 2 o 3 semanas.

**Miedo de sentir dolor**



Sin miedo

1 2



3 4



5 6



7 8



Mucho miedo

9 10

**Hambre**



Come alimentos normales

1 2



3 4



5 6



7 8



Sin hambre

9 10

**Estado de ánimo**



Contento y tranquilo

1 2



3 4



5 6



7 8



Triste, deprimido, o ansioso

9 10

**Actividad**



Actividad normal

1 2



3 4



5 6



7 8



Sin actividad

9 10

**Uso de los medicamentos según lo prescrito**



Siempre los toma según lo indicado

1 2



3 4



5 6

7 8



No los toma según lo indicado

9 10