

Manejar el Dolor

Frecuentemente el dolor puede interferir con la actividad física.



Aquí tiene varias sugerencias:

- Hable con su proveedor de cuidado primario sobre las opciones disponibles para manejar el dolor.
- Mantenga una actitud positiva y aproveche cada día al máximo.
- Su cuerpo está diseñado para moverse. Ser inactivo es una causa conocida del dolor.
- Ser activo y estar en forma puede reducir o prevenir el dolor. Si una actividad le aumenta el dolor, hable con su equipo de salud.
- El ejercicio estimula al cuerpo a producir endorfinas, un analgésico natural.



- Las actividades acuáticas pueden ayudar a personas con dolores musculares o articulares. Se ofrecen clases en muchos centros o piscinas.
- Separe las actividades para no excederse. Si no ha estado haciendo ningún ejercicio, comience lentamente y aumente gradualmente.
- El dolor se puede mejorar con ejercicios de relajación.
- Herramientas para la relajación se pueden encontrar en librerías y bibliotecas, por Internet y por aplicaciones móviles como *Breathe2Relax*.

- Los libros de autoayuda para manejar el dolor se pueden encontrar en las librerías y bibliotecas.

