Afrontar el dolor

El dolor suele impedir la actividad física.

Aquí le ofrecemos varias sugerencias que podría considerar útiles:

- Hable con el prestador de atención de la salud sobre las opciones para controlar mejor el dolor.
- Intente mantener una actitud positiva y aproveche cada día al máximo.
- La gente suele estar en condiciones de hacer actividad física a pesar del dolor. La actividad suele ayudar a aflojar y calentar los músculos, lo cual puede contribuir a reducir el dolor.
- El ejercicio estimula al cuerpo a producir sustancias analgésicas naturales.
- Las clases de ejercicios acuáticos pueden ser útiles para las personas con dolores en las articulaciones y los músculos. Muchos centros o piscinas de YMCA o de la comunidad ofrecen clases.
- Medir su ritmo es conveniente para controlar el dolor. Eso significa sólo hacer cantidades pequeñas de actividad por vez, separando las actividades para no “exagerar”. Si no ha estado haciendo ejercicio, asegúrese de comenzar muy lentamente y aumente gradualmente.
- El dolor suele mejorar con ejercicios de relajación. La mayoría de las librerías o las bibliotecas locales ofrecen cintas con ejercicios de relajación.
- Las librerías y las bibliotecas ofrecen también libros sobre autoayuda para controlar el dolor.