

COMISIÓN DE ATENCIÓN AL DOLOR

CONVIVIR CON DOLOR: cómo entenderlo y manejarlo

QUÉ ES EL DOLOR CRÓNICO

Llamamos dolor crónico al dolor que dura más de 6 meses.

- El dolor crónico no siempre significa daño físico.
- El sistema nervioso puede volverse más sensible ("sensibilización").
- Factores emocionales, cognitivos y sociales influyen en el dolor.
- Conocer cómo funciona el dolor reduce el miedo, ansiedad y catastrofismo.

CÓMO GESTIONARLO

La **gestión del dolor crónico** implica un conjunto de estrategias y hábitos de vida saludables que le ayudarán a **reducir el impacto del dolor en su vida diaria**.

Eliminar el dolor por completo no siempre es posible, pero sí **recuperar el control**, mejorar la calidad de vida y favorecer la participación en actividades cotidianas.

QUÉ HACER Y QUÉ NO HACER

1.- Actividad física gradual

El reposo prolongado empeora el dolor. Se recomienda:

- Actividad física suave, adaptada y progresiva
- Ejercicio suave: caminar, nadar, yoga, estiramientos...
- Aprender a moverse sin miedo
- Recuperar fuerza y flexibilidad



Movimiento = analgesia natural



Ejercicios para el dolor.
Vídeo 1.



Ejercicios para el dolor.
Vídeo 2.

2.- Economiza tu energía

- Prioriza las tareas según tu nivel de energía diario.
- Dividir en pasos más pequeños aquellas tareas que requieran más energía o sean más largas o complejas.
- Evita sobreesfuerzos los días "buenos".
- Puede resultar útil planificar las tareas cotidianas con antelación incorporando pequeños descansos cada hora.



Prioriza **constancia** ante intensidad

3.- Aprende a relajarte

El estrés aumenta la sensibilidad al dolor, aprende a relajarte.

- Paseando por la naturaleza, con técnicas de relajación, mindfulness y meditación, ejercicios de respiración rítmica lenta, música tranquila, infusiones.
- Actividades creativas y placenteras. Pruebe cosas nuevas.
- Rutinas de sueño para descansar mejor.
- Estimulación mental. Mejore su agilidad mental con ejercicios de entrenamiento mental, como: sudokus, crucigramas, juegos sociales de mesa... Existen aplicaciones de móvil y ordenador, divertidas y entretenidas



Mente tranquila = dolor más manejable

4.- Adapta tu entorno

Ajustar la casa, el trabajo y tu forma de realizar actividades ayuda a mantener la participación en actividades cotidianas reduciendo el esfuerzo y la sobrecarga física. Incluye:

- Ajustar sillas y alturas
- Usar ayudas técnicas (cojines lumbares, barras de apoyo ergonómicos para manejar objetivos, pinzas de alcance...)
- Reorganizar espacios para facilitar tareas (organiza tus pertenencias según peso y frecuencia de uso evitando movimientos lesivos: agacharse o estirarse demasiado)

5.- Medicación bien gestionada

La medicación es una herramienta, no la solución completa.

- Usarla sólo según indicación médica
- Evitar dependencia

Combinarla con ejercicio, técnicas psicológicas y estrategias cotidianas.



6.- Participar en actividades significativas

El dolor suele reducir aficiones, rutinas personales y tareas que generan bienestar. Recuperarlas (aunque sea de forma adaptada) ayuda a:

- Mejorar el estado de ánimo
- Reducir la atención constante en el dolor
- Aumentar el bienestar general



Hacer lo que te importa es saludable

7.- Apoyo social

El acompañamiento facilita el cambio y la adherencia, ayuda a enfrentar el proceso y reduce el aislamiento.



No existe una única técnica que funcione para todos: la clave es **individualizar el plan según la persona, su contexto, su tipo de dolor y sus objetivos.**

PROPUESTAS	
Ejemplos ejercicios físicos diarios (10 minutos)	
LUNES y DOMINGOS	estiramientos suaves
MARTES y VIERNES	yoga suave
MIÉRCOLES y SÁBADOS	ejercicios con banda elástica
JUEVES	bicicleta estática
Ejemplos ejercicios cognitivos diarios	
LUNES y SÁBADOS	lectura (por ejemplo: artículo, revista o libro)
MARTES	crucigrama o sudoku
MIÉRCOLES	escuchar un podcast o audiolibro
JUEVES y DOMINGO	dibujar, colorear, manualidades
VIERNES	resolver un puzzle
Ejemplos ejercicios bienestar emocional	
LUNES	respiración profunda 5 minutos
MARTES	escribir 3 cosas positivas del día
MIÉRCOLES y DOMINGO	meditación guiada 5-10 minutos
JUEVES	llamar a un amigo o familiar
VIERNES	escribir un diario o reflexiones del día
SÁBADO	escuchar música relajante

Mantener aseo personal, vestirse con ropa cómoda, beber suficiente agua a lo largo del día, tomar alimentación nutritiva y saludable y caminar diariamente 10-15 minutos contribuye a mantener una rutina saludable.

**POR FAVOR LEA ESTA INFORMACIÓN,
LE SERÁ ÚTIL**