

Recomendaciones prácticas para la introducción rápida del **manejo remoto del dolor**

6. RESOLVER EL PROBLEMA



- **Trabajar con el paciente para resolver problemas** relacionados con las dificultades en el manejo del dolor.
- **Usar un enfoque centrado en el paciente** que los anime a identificar barreras y poner en práctica posibles soluciones.
- **El contexto es muy importante.** El contexto actual de COVID-19 trae consigo desafíos específicos para la resolución de problemas y un potencial comportamiento de ansiedad se debe tener en cuenta.

7. APRENDIZAJE EXPERIMENTAL



- Si es posible, incluir algún aprendizaje experimental en la sesión, es decir, **trabajar con el paciente en una tarea que pueda ayudarle a controlar el dolor.** Esto podría llevar a la forma de ayudarles a desarrollar un programa diario para sus esfuerzos de control del dolor (es decir, tomar medicamentos, hacer ejercicios físicos y participar en actividades físicas que les sean útiles).
- **Intentar mejorar el dominio del paciente en la tarea,** preguntándole qué tarea o ejercicio le resultaba más fácil (y por qué), qué retos experimentaba y cómo podría abordarlos.

9. ACTIVIDADES DE AYUDA



- **Integrar las actividades de autoayuda en los objetivos** generales del tratamiento.
- Al final de la sesión, **asignar a los pacientes una tarea de autoayuda específica** que puedan completar antes de la siguiente sesión (por ejemplo, descargar la aplicación, trabajar en el primer ejercicio).

8. ESTABLECER OBJETIVOS



- Al final de la sesión, **trabajar con el paciente para identificar objetivos específicos que sean útiles** y factibles de ser completados antes de su próxima sesión.
- Decir que **comenzará la próxima sesión repasando los objetivos** con ellos.

10. RECUERDE EL CONTEXTO



- **Ser siempre flexible:** Este es un momento estresante para todos, pero particularmente para aquellos con condiciones a largo plazo.
- **Cada paciente tendrá que lidiar con presiones adicionales** (por ejemplo, financieras, de cuidado de los niños y de salud de los demás) que pueden influir en su dolor y en su capacidad para afrontarlo.