

# Guía del manejo del dolor

Acreditado y revisado por la **Fundació Josep Laporte**  
de la Universitat Autònoma de Barcelona



# Para personas que conviven con **dolor crónico**

*Un dolor crónico o persistente puede ser difícil de afrontar y controlar en el día a día. La guía de manejo del dolor es un folleto informativo que te ayudará, mediante claves sencillas y herramientas de apoyo, a controlar el dolor de manera positiva.*

*Esta guía no pretende ser la última palabra en autoayuda en dolor sino una guía sencilla que te acompañe especialmente al inicio. Todo lo que necesitas son ganas de leerla y de poner en práctica algunos de sus consejos.*

*¡Buena suerte!*

**Pete Moore**

**Pete Moore** que padece dolor crónico, asma y osteoartritis, ha reunido estas herramientas con la ayuda de amigos, familiares y profesionales de la salud.

Cabe hacer una mención especial al equipo de rehabilitación del dolor de Bradford [www.bradford-rehabilitation.com](http://www.bradford-rehabilitation.com) y al NHS Kirklees [www.kirklees.nhs.uk](http://www.kirklees.nhs.uk)

¡Estas herramientas han ayudado a muchas personas y también te pueden ayudar a ti!

La presente guía ha sido acreditada y adaptada por la Fundació Josep Laporte para España, en el marco del proyecto del Aula Fundación Grünenthal de Dolor de la Universidad de los Pacientes

[www.universidadpacientes.org/dolor](http://www.universidadpacientes.org/dolor)

# Contenido

- 6 El ciclo del dolor crónico
- 10 Preguntas más frecuentes
- 12 Guía de herramientas para el autocontrol del dolor
- 26 Consejos para afrontar tu rutina diaria
- 30 Trucos para las recaídas
- 36 Recursos útiles que te pueden ayudar
- 40 Hacer cambios y volverse más activos
- 42 El feedback de las personas que han usado la guía de autoayuda del dolor
- 44 Páginas web útiles de información y apoyo
- 46 PáSobre los autores

# Vista general de la guía de autoayuda

- 13 **Herramienta #1** Afrontar positivamente el dolor crónico y seguir adelante
- 14 **Herramienta #2** Implicarse. Formar un parte de un equipo de apoyo
- 15 **Herramienta #3** Marcarse un ritmo
- 16 **Herramienta #4** Aprender a priorizar y planificar el día a día
- 17 **Herramienta #5** Marcarse objetivos y planes de acción
- 18 **Herramienta #6** Ser paciente con uno mismo
- 19 **Herramienta #7** Aprender técnicas de relajación
- 20 **Herramienta #8** Practicar estiramientos y ejercicios
- 21 **Herramienta #9** Mantener un diario de control y seguimiento de los procesos
- 22 **Herramienta #10** Disponer de un plan B para las recaídas
- 23 **Herramienta #11** Trabajar en equipo
- 24 **Herramienta #12** Mantenerlo. Adaptar la guía a la rutina diaria

# El ciclo del dolor crónico



## **¿TE SIENTES ATRAPADO EN EL CÍRCULO VICIOSO DEL DOLOR CRÓNICO?**

Si es así, fórmulate estas 3 preguntas:

- 1. ¿Eres más activo en los días buenos que en los días malos?**
- 2. ¿Eres una persona que logra hacer más de lo esperado? ¿Haces más de lo que deberías hacer?**
- 3. ¿Eres una persona que le gusta complacer a los demás? ¿Te cuesta decir NO a los demás cuando te piden hacer algo?**

¿Te has visto reflejado en el círculo vicioso del dolor crónico y te has sentido identificado con las 3 preguntas anteriores? Si la respuesta es "Sí", este folleto es un material de autoayuda perfecto para ti. Por favor, continúa leyendo.

Algunas veces, las flechas pueden ir también en sentido contrario a las agujas del reloj. Por ejemplo, el estar de baja laboral puede provocar pensamientos negativos o miedo al futuro y esto, a su vez, derivar en estrés, miedo, etc.

# ¿Qué es el **dolor persistente**?

(a veces denominado crónico o de larga duración)

Un dolor que continúa **durante 3 o más meses** y que no responde al tratamiento médico estándar puede generar frustración al pensar que se es incapaz de controlarlo adecuadamente. Lo que también puede afectar a las relaciones familiares, sociales o laborales.

En ocasiones, la visita al profesional de salud por parte de personas con dolor crónico, puede finalizar con una frase similar a ésta:

***“Me temo que padeces un dolor crónico, esto es, de larga duración. Tienes que aprender a convivir con ello.”***

A día de hoy, tu profesional de la salud puede haber hecho todo lo que estaba en su mano para ayudarte y haber utilizado muchas de las herramientas de las que dispone. Sin embargo, hay muchas cosas que tú también puedes hacer para ayudarte en el control del dolor, con el apoyo de tu profesional de la salud, de tu familia, amigos y compañeros de trabajo.





# ¿Te has convertido en una persona **“no lo puedo hacer”**?

Una persona negativa **“no lo puedo hacer”** es alguien que ha intentado llevar a cabo o participar en actividades como ir a trabajar, realizar las tareas del hogar, arreglar el jardín, practicar algún deporte, salir de vacaciones, ir al cine, comer fuera o disfrutar de las actividades en familia pero que ha dejado de hacer parcial o totalmente a causa del dolor.

Cuando esto sucede es normal que la confianza en uno mismo disminuya. ¿Te resulta familiar? Si has llegado a este punto significa que ha llegado el momento de pararse un momento a reflexionar y hacer algo al respecto.

Una vez asimiles y pongas en práctica las técnicas que te ofrece esta guía del dolor volverás a ser de nuevo una persona positiva **“lo puedo hacer”**. Eso sí, conseguir esto lleva su tiempo así que, por favor, sé paciente.



# Preguntas **más frecuentes**

## **ENTONCES, ¿ES EL DOLOR PERSISTENTE UN PROBLEMA EN ESPAÑA?**

Dicho en una palabra: sí. Así que, no estás solo.

A modo de ejemplo, te facilitamos algunos datos ciertamente preocupantes de la última "Encuesta Europea de Salud en España":

**El dolor crónico afecta aproximadamente a 6,10 millones de personas de todas las edades en España. El 67,7% de personas con dolor crónico están por debajo de los 60 años.**

De hecho, de acuerdo al Ministerio de Sanidad, en su documento "Unidad de tratamiento del dolor: Estándares y recomendaciones de calidad y seguridad", un 30,9% de los españoles que acude a las consultas de Atención Primaria lo hace en respuesta al dolor crónico que padece.

**PERO ¿POR QUÉ NECESITO CONTROLAR MI DOLOR?  
DESPUÉS DE TODO, VISITO A MI MÉDICO.  
¿NO SE SUPONE QUE DE ESTO YA SE ENCARGAN ELLOS?**

Mucha gente que padece dolor crónico consulta al profesional de salud para recibir tratamiento o en busca de ayuda. Pero, ¿te has parado a pensar cuántas horas pasas con tu profesional de la salud a lo largo del año?

Se afirma que las personas con problemas de salud (el dolor, inclusive) están una media de 3 horas en contacto con un profesional de la salud.

Las restantes 8.733 horas del año se encuentran solos, por lo que aprender técnicas de control del dolor e incorporarlas a la vida diaria es verdaderamente importante.

Como puedes ver, la necesidad de implicarte más en el manejo de tu dolor es necesario e importante al mismo tiempo. Controlar tu dolor no depende solo de tu profesional de salud o de tu médico.

Tú también juegas un papel vital. Es un trabajo en equipo. Llegados a este punto, quizás tu siguiente pregunta sea "Bueno, ¿y cómo puedo implicarme más? ¿Por dónde empiezo?". Utilizar diversas habilidades y técnicas puede serte de gran ayuda. Es como si fueras ese mecánico de coches que dispone a su alcance de una gran variedad de herramientas para poder reparar y mantener el coche siempre a punto.



Las personas que padecen dolor también necesitan disponer de una selección de herramientas que les ayude a manejar con éxito su dolor.

Puede que no necesites utilizar todas las herramientas de la guía, pero como cualquier buen mecánico que se tercie, es mejor **tener a mano una gran diversidad de herramientas listas para ser utilizadas siempre y cuando se necesiten.**

El autocontrol del dolor crónico no es tan duro como puedes pensar en un primer momento, así que vamos a empezar por consultar la primera herramienta de la guía de autoayuda en dolor.

# Herramienta #1

## Afrontar positivamente el dolor crónico y seguir adelante

**Afrontar positivamente el dolor crónico es el primer paso y consejo más importante de la guía de herramientas** para el autocontrol del dolor.

Integrar el dolor crónico en la vida cotidiana no es rendirse, sino reconocer que necesitas tener un mayor control sobre cómo afrontar tu dolor de modo positivo.

Aceptarlo es un como abrir una puerta a nuevas oportunidades que te permitirán adquirir importantes habilidades de autoayuda. La llave que necesitas para abrir esta puerta no es tan grande y pesada como puedas imaginarte. Todo lo que tienes que hacer es tener ganas de utilizarla e intentar hacer las cosas de modo diferente.



## Herramienta #2

# Implicarse. Formar parte de un equipo de apoyo

Tener éxito en el autocontrol del dolor significa conseguir el apoyo de otras personas. Pregunta a tu profesional de salud, amigos, familiares y compañeros de trabajo acerca de la posibilidad de colaborar juntos, formando un equipo. Desarrolla un plan de autocontrol del dolor.

Infórmate de si existen otros grupos de apoyo en tu comunidad a los que puedas unirte y que puedan ofrecerte más herramientas de autoayuda.



# Herramienta #3

## Marcarse un ritmo

Marcar un ritmo a tus actividades diarias es una de las claves de éxito en el manejo de tu dolor. Para ello necesitas comenzar por marcarte unas determinadas pautas a la hora de realizar tu trabajo y otras actividades de tu día a día.

¿Te has sentido identificado con el círculo del dolor? Si tiendes a hacer más cosas de las que puedes hacer, o a descansar demasiado, puedes volverte inactivo y perder el tono muscular correcto.

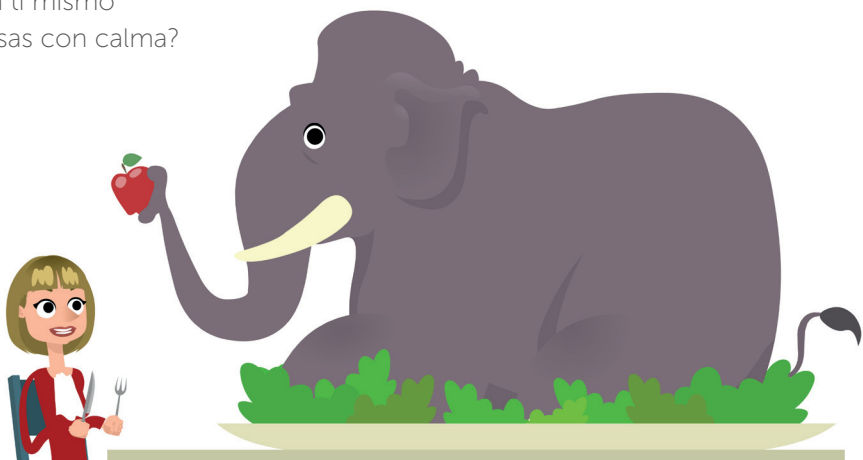
Marcarte breves intervalos de descanso entre tus actividades implica tomarte un respiro antes de necesitarlo más tarde, durante el día. Pero ¿cómo puedes recordarte a ti mismo la importancia de tomarte las cosas con calma?

Marcarse un ritmo consiste en saber realizar las actividades poco a poco, y no querer abarcarlas todas de golpe.

*Para ver ejemplos concretos de cómo pautarse un ritmo diario ve a la página 28.*

*¿Cómo te comerías a un elefante?*

*Mordisco a mordisco ¿verdad? Se trata de ir por partes...*



# Herramienta #4

## Aprender a priorizar y planificar los días

Priorizar y planificar tu día a día es una técnica esencial. Haz una lista de cosas que desees hacer pero recuerda ser siempre flexible. Es una manera estupenda de marcarse un punto de partida.

### EJEMPLOS:

- Lunes por la mañana: pasar la aspiradora al salón y tomarme un descanso entre medias.
- Lunes por la tarde: preparar la cena y sentarme para hacer esto.
- Martes por la mañana: ir a nadar, quedar con un amigo para tomar un café/te, practicar los ejercicios de relajación cuando llegue a casa.
- Martes por la tarde: escribir un plan de actividades para el día siguiente.





# Herramienta #5

## Marcarse objetivos y planes de acción

Puede ocurrir que algunas veces uno pretenda echar a correr antes que a andar, como dice el dicho. Para evitar que pase esto es necesario marcarse objetivos o planes de acción que sean simples y realistas.

Al igual que necesitas una portería para jugar al fútbol, o una línea de meta cuando inicias una carrera, también necesitas tener in mente siempre algo a lo que aspirar.

Quizás, puedas plantearte escribir un plan simple a realizar por horas, días o semanas. En caso de no estar seguro de cómo hacerlo recuerda que siempre puedes pedir ayuda a tu profesional de salud.

También puedes aprender más sobre cómo marcarte objetivos y planes de acción si acudes a un Programa de Autoayuda.

*Ve a la página 36 para ver más información sobre programas de autoayuda.*



# Herramienta #6

## Se paciente contigo mismo

Haz las cosas a ritmo lento pero seguro. Puede que te lleve varias semanas o meses ver las mejoras. Cuando empieces a sentirte mejor, empezará a querer retomar las actividades que habías dejado aparcadas hace tiempo. No te sientas tentado a abarcar más de la cuenta si no quieres tener una recaída. Un buen dicho es "haz las cosas de una en una" y también... pide ayuda a otras personas. No es una señal de debilidad sino de fortaleza.

### ¿SOBRELLEVANDO O CONTROLANDO?

Sobrellevar un dolor crónico puede ser como jugar a la Escalera (un juego de mesa). Si eres el tipo de persona que tiende a hacer más de lo que realmente puede abarcar, puedes conseguir hacer más cosas en días buenos (subir la escalera), en días malos hacer menos cosas y acabar por volver a meterte en la cama (bajar la escalera). Autocontrol significa planificar las actividades cotidianas de forma positiva, de manera que reduzcamos el componente "suerte" en el autocontrol del dolor.



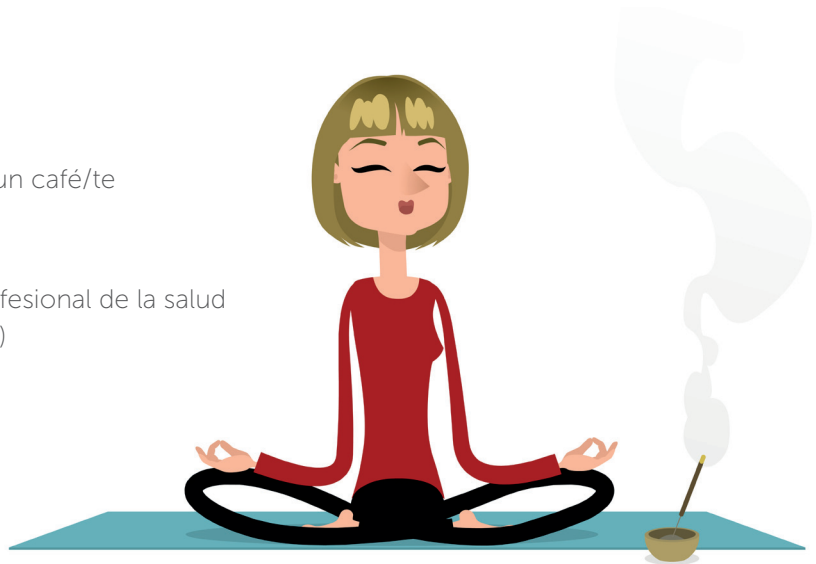
# Herramienta #7

## Aprender técnicas de relajación

Las técnicas de relajación son muy importantes para destensar los músculos así como para relajarse y evadir la mente.

Relajarse puede consistir en:

- Leer un libro
- Escuchar música
- Realizar tareas de jardinería
- Quedar con amigos para tomar un café/te
- Ir al cine o a un restaurante
- Respirar con el abdomen (Tu profesional de la salud te puede enseñar cómo hacerlo)
- Meditar
- Bailar
- Pasear



# Herramienta #8

## Practicar tabla de estiramientos y ejercicios

Muchas personas que padecen dolor tienen reparo a practicar ejercicio por temor a que sea aún más perjudicial. Pero esto no es cierto. Practicar tablas de ejercicio físico y estiramientos de forma regular disminuye el dolor y la sensación de incomodidad. Al mismo tiempo, prepara el cuerpo para otras actividades. Reforzar los músculos débiles te hará sentirte mejor. Recuerda empezar poco a poco y aumentar gradualmente los estiramientos y los ejercicios. No es tan duro como puedes pensar.

Si sufres dolor crónico recuerda que los músculos que no se utilizan mucho y están en baja forma duelen más que los tonificados. Habla con tu fisioterapeuta o entrenador personal sobre un programa de estiramientos y ejercicios, hechos a medida para ti y que puedas practicar con total seguridad. Esto te ayudará a aumentar tanto tu nivel de confianza como tu tono y fuerza muscular y articular. Recuerda que nadar (o simplemente caminar a un lado y otro de la piscina) es también un ejercicio de bajo impacto, que es bueno si tienes este tipo de problemas.

*Hay 15 buenas razones de por qué el ejercicio es bueno para ti en la página 35.*



## Herramienta #9

# Mantener un diario de control y seguimiento de tus progresos

Mantener un diario de control y seguimiento de tus progresos te alentará a ver lo lejos que has llegado y los logros que has conseguido. Esto te ayudará a alcanzar el éxito. Pero también es útil analizar lo que no funcionó para aprender de la experiencia.

Muchas veces aprendemos más de los errores que de los éxitos conseguidos. Intenta anotar cada día un progreso alcanzado para demostrarte a ti mismo cómo de bien estás autocontrolando tu dolor. Hacer esto aumenta la confianza que las personas tienen en sí mismas.



# Herramienta #10

## Tener un plan ante posibles recaídas

¿Es realista pensar que nunca tendrás una recaída?  
La respuesta es sencillamente **¡NO!**

Desarrollar un plan de acción frente a recaídas es bueno para el autocontrol del dolor. En caso de no estar seguro de cómo hacerlo, recuerda que siempre puedes preguntar a tu profesional de salud. Anota aquello que consideras que provocó tu recaída y de aquello que te ayudó a superarlo.

*Para disponer de más información en esta guía, en la página 30 hay un ejemplo de un plan de recaídas.*



# Herramienta #11

## Trabajar en equipo

El trabajo en equipo entre tu médico y tú es vital. Imagina por un momento a tu equipo de fútbol favorito jugar sin un plan en equipo. Imposible ¿verdad?

Controlar tu dolor no es una vía de una sola dirección y no tiene sentido que lo resuelva todo solo tu profesional de salud. Tú también juegas un papel importante.

Junto a tu profesional de la salud puedes establecer un plan de acción. Este plan de acción puede ayudarlos a ambos a llevar un seguimiento de tus progresos.

El plan de acción se imparte también en los programas de autoayuda.



# Herramienta #12

## Mantenerlo. Adaptar la guía a tu rutina diaria

Puede que ahora te estés preguntando “¿Tengo que hacer de estos consejos una práctica, una rutina diaria? Y ¿“Durante todos los días?”” La respuesta es rotundamente **¡Sí!**

Al igual que una persona con diabetes debe tomar su medicación y mantener su dieta diariamente, tu tratamiento es planear, priorizar, pautar, marcarte objetivos semanales o a largo plazo, relajarte, hacer ejercicio, mantenerte activo en general y hacerte corresponsable de tu dolor.

Si bien mantener una rutina, a veces, se hace difícil para algunas personas, no es tan duro como puede parecer una vez que se establecen unas pautas. Al igual que el acto rutinario de cepillarse los dientes, el autocontrol de tu dolor se volverá también un hábito para ti. Intenta implicar siempre que puedas a los demás y hacer del autocontrol algo divertido.



# Pon en práctica en tu día a día los consejos del 1-11. ¡No es tan difícil!

- Aceptación positiva del dolor
- Tener iniciativa propia
- Establecer prioridades
- Pautar metas
- Establecer objetivos y planes de acción
- Tener paciencia
- Practicar técnicas de relajación
- Hacer ejercicio
- Llevar un diario
- Disponer de un Plan B
- ¡Mantenerse fuerte!



# Consejos

## para tu rutina diaria

Tomar las riendas a la hora de afrontar y manejar tu dolor no es tan difícil a largo plazo, como pueda parecerte ahora mismo. Si desarrollas una rutina de puesta en práctica de las técnicas aquí mostradas, el manejo de tu dolor se volverá tan rutinario para ti como lavarte los dientes.

Rodéate de un equipo de personas que te apoyen.  
Deja que otras personas se impliquen en tu progreso.

Planifica el manejo de tu dolor de forma que sea divertido para ti y para las personas que te rodean.

¿Qué tres cosas he aprendido acerca del manejo de mi dolor en la guía de autoayuda?

1 .....

2 .....

3 .....

¿Qué voy a intentar hacer o poner en práctica?

1 .....

2 .....

3 .....



# Consejos

## para tu rutina diaria

Debes habituarte a pautar tus actividades diarias.  
Para ello siempre debes tener tu guía de autoayuda a mano.

### **PLANCHAR**

A la hora de planchar, en lugar de hacerlo todo de una vez, plancha pequeños montones de ropa de manera gradual.  
En lugar de planchar toda la ropa lavada de una vez, ve haciéndolo a lo largo de varios días.

Por ejemplo, distribuye la ropa en 2 ó 3 montones y clasifícala de este modo:

- Montón nº1 de ropa urgente
- Montón nº 2 de ropa no tan urgente, y...
- Montón nº3 de ropa " lo puedo dejar para finales de semana"

### **COMPRAR**

En lugar de hacer una compra enorme por semana, planifica varias visitas a la tienda durante la semana. Distribuye y coloca tu compra en diversas bolsas, para evitar cargar con bolsas muy pesadas. Recuerda pedir a los empleados que te ayuden a llevar las bolsas hasta tu coche.

Recuerda avisar a alguien cercano a ti (familiares, amigos o vecinos) para que te ayuden a coger y llevar las bolsas de la compra a tu casa, o plantéate hacer la compra por Internet, y de este modo solo tendrás que colocar la compra cuando llegue el repartidor.

Estos son solo un par de ejemplos. Puede que haya muchas otra actividades de tu día a día que debas planificar previamente antes de abordarlas o ponerlas en práctica.

Si te paras un momento a pensar en todo lo que necesitas tener en cuenta antes de hacer cualquier cosa por sencillo que te pueda parecer, hay menos probabilidad de que tengas una recaída que empeore tu estado.

### **SIEMPRE TEN EN MENTE LO SIGUIENTE:**

Recuerda siempre que tomarte las cosas con calma es tomarte un respiro antes de necesitarlo más tarde cuando debas llevar a cabo las tareas planificadas y poder mantenerte activo por más tiempo a lo largo del día.

# Trucos para las recaídas

No es realista pensar que nunca más tendrás una recaída. Recuerda que si eres una persona que hace más de lo que se espera de ti, es fácil olvidarse de descansar lo necesario. Lo que te puede llevar a experimentar una recaída.

Si esto ocurre, lo primero que no debes hacer es dejarte llevar por el

pánico. Es preferible, si esto ocurre, contar siempre con un plan B de recaídas preparado de antemano.

Las recaídas son el resultado, normalmente, de intentar abarcar demasiado, más de la cuenta, ya sea por la presión de otras personas o porque se nos olvida que padecemos dolor crónico. Cuando esto ocurra, no te enfades contigo mismo. Piensa que es normal tener recaídas de vez en cuando.

**Si no estás seguro de cómo elaborar un plan de recaídas pregúntale a tu médico de cabecera o a cualquier otro profesional de salud.**



Para evitar una recaída no olvides realizar ejercicios de estiramiento antes y después de tus actividades físicas. Y recuerda:

- Mantener la calma
- Administrar las medicinas meticulosamente
- Disminuir el ritmo de actividades hasta que el dolor desaparezca.
- Delegar aquellas tareas que consideras sin importancia y que otros quieren que hagas hasta que te sientas mejor.
- Distribuir las tareas que quieres hacer (ver también herramienta 4)
- Realizar descansos suficientemente amplios y dedicar un tiempo a la relajación.
- y, no olvides tampoco de dejar a un lado el orgullo. No temas pedirle ayuda a otras personas.

# Trucos

## para las recaídas

### **PRIORIZA TUS RESPONSABILIDADES**

Tómalo con calma. Divide y distribuye las tareas planificadas en pequeñas dosis. Tómate descansos entre medias. Reduce tus actividades. Se amable contigo mismo. Di 'NO' a demandas innecesarias hasta que te sientas mejor. Y...no seas demasiado orgulloso para pedir AYUDA.

### **TOMA TU MEDICACIÓN**

Sigue o pide el consejo de tu médico de cabecera o farmacéutico con respecto a todo lo relativo a tu medicación y cómo y cuándo tomarla. Si necesitas tomar medicación de forma regular piensa en formas de acordarte de tomarla. Mucha gente simplemente se olvida de tomarla. Utiliza notas adhesivas, una alarma en el móvil, el despertador o a alguien que te lo recuerde. Por favor ten presente que tomar la medicación si padeces dolor musculoesquelético (dolor de espalda, piernas, brazos, cuello, etc.) puede aliviarte y animarte el hecho de ser capaz de mantenerte activo.



## **PARA EL DOLOR MUSCULOESQUELÉTICO (DOLOR DE ESPALDA, PIERNAS, BRAZOS, CUELLO)**

Aplicarte calor y/o hielo de la forma que te sea más cómoda. Para aliviar este tipo de dolor, en principio puedes comenzar por aplicarte packs de hielo envueltos en toallas mojadas durante 5 minutos cada hora durante los primeros dos o tres días. Para prevenir quemaduras, asegúrate de tener siempre a mano un pañuelo para aplicarte entre tu piel y el hielo.

No se recomienda aplicar directamente el pack de hielo. (las personas con problemas de reuma pueden preferir utilizar calor en vez de hielo dependiendo de las indicaciones dadas por su profesional de salud).

**Nuevamente, si no estás seguro de cómo hacerlo, pide consejo a tu médico de cabecera o a cualquier profesional de salud.**

## **TÓMATELO CON CALMA**

Disminuye gradualmente tus actividades diarias. Échate un rato y relájate pero no durante demasiado tiempo. Permanecer tumbado en la cama debilita rápidamente la fuerza muscular. Al día se pierde alrededor de un 1% de la fuerza muscular global si te vuelves inactivo. Recuerda que mantenerte activo y en movimiento puede acelerar tu recuperación.

# Trucos

## para las recaídas

### **INTENTA PONERTE EN MOVIMIENTO SUAVEMENTE**

Recuerda realizar pequeños descansos. Comienza por estirarte y moverte con suavidad para poder recuperar poco a poco tu agilidad. Mantenerte activo te puede resultar extraño al principio, pero en términos de autocontrol del dolor, aprender a vivir con un dolor crónico es una tarea siempre por hacer. No te desanimes porque ¡funciona!

### **RELAJACIÓN**

Utilizar la relajación es otra excelente forma de gestionar positivamente una recaída. Acepta la situación con optimismo porque tal y como vino se irá.

### **BEBER AGUA**

El agua es esencial para una vida saludable así que beber agua abundantemente es importante para todos. Es incluso más importante si se está llevando a cabo ejercicio físico, así que debes estar seguro de que estás adecuadamente hidratado durante y después del ejercicio.

# 15 razones

## de por qué estirarse y practicar ejercicio es bueno

- 1 Ayuda a mejorar y mantener una buena salud en general
- 2 Aumenta la fuerza del sistema cardiovascular, del corazón de los pulmones y de los vasos sanguíneos.
- 3 Incrementa la fuerza muscular
- 4 Mejora la flexibilidad
- 5 Aumenta la resistencia y el nivel de aguante
- 6 Aumenta los niveles de los bloqueadores naturales del dolor (conocidos bajo el nombre de endorfinas) del sistema nervioso, lo que ayuda a controlar el dolor
- 7 Ayuda a controlar el peso
- 8 Ayuda a mejorar la calidad del sueño
- 9 Ayuda a mantener el equilibrio y la coordinación
- 10 Reduce la fatiga y aumenta la energía
- 11 Reduce la tensión muscular, el estrés y la depresión
- 12 Ayuda a combatir la depresión y la ansiedad
- 13 Ayuda a mantener un punto de vista positivo
- 14 Ayuda a prevenir el estreñimiento
- 15 Ayuda a ser más sociable



# Recursos útiles

## que te pueden ayudar

Bajo estas líneas se enumeran algunos programas, consejos o servicios de ayuda disponibles en tu entorno próximo.

### **PROGRAMAS DE FORMACIÓN PARA PACIENTES Y CIUDADANOS DE LA FUNDACIÓ JOSEP LAPORTE**

El autocuidado responsable es un elemento clave en un nuevo modelo de asistencia sanitaria que promueve el rol fundamental que tiene el paciente en la gestión de su propia salud. Aún así, gran parte de la población se encuentra con dificultades relacionadas con la adquisición de estilos de vida saludable, la adherencia a los tratamientos y la gestión de síntomas asociados a una enfermedad crónica.

La Fundació Josep Laporte desarrolla, a través de los proyectos de la Universidad de los Pacientes y el Itinerario de Navegación del Paciente con Cáncer, programas específicos dirigidos a pacientes, cuidadores, familiares y voluntarios, y que están centrados en el autocuidado responsable, la mejora de la comunicación con los profesionales de la salud y la navegabilidad de los pacientes durante su itinerario por el sistema. Para mayor información consulte el área de "Formación" del siguiente enlace: **[www.fbjoseplaporte.org](http://www.fbjoseplaporte.org)**



**Universidad de los Pacientes Aula Fundación Grünenthal de Dolor <http://www.universidadpacientes.org/dolor/>**

### **EL AULA DE LA FUNDACIÓN GRÜNENTHAL DE DOLOR**

Es un espacio dedicado a atender las necesidades informativas de los afectados, mediante un aula virtual con recursos web acreditados, destinados a mejorar la gestión del dolor y la calidad de vida de los afectados en su vida diaria.

### **UTILIZANDO RECURSOS DE LA COMUNIDAD**

Su biblioteca local es un buen comienzo que puede ofrecerle acceso a esta y otra información de interés en caso de que no desponga de acceso a Internet.

# Otros recursos a nivel internacional

Debajo hay algunas opciones, consejos o ayuda en su area y nacionales.

## **PROGRAMAS DE AUTOAYUDA (smp por sus siglas en inglés)**

Estos los llevan tutores muy entrenados en la comunidad que sufren de problemas de salud (incluyendo dolor) ellos mismos pero han aprendido a ser buenos gestores. Estos programas los llevan la Arthritis Care y se llaman Challenging Arthritis [www.arthritiscare.org.uk](http://www.arthritiscare.org.uk) and the **Expert Patients Programme** [www.expertpatients.co.uk](http://www.expertpatients.co.uk)

## **HABLANDO DE SALUD**

[www.talkinghealth.org](http://www.talkinghealth.org) es una red de consultores freelance independientes organizaciones e individuos, de apoyo al desarrollo de entrenamientos de autoayuda, basados en valores, con profanos en la materia, para personas con problemas a largo plazo, y los profesionales de la salud y servicios sociales que les dan apoyo. Recuerde que estos programas pueden darle muchas herramientas de autoayuda pero usted tiene que hacer el trabajo.

## **PROGRAMA DE MANEJO DEL DOLOR (PMP'S por sus siglas en inglés)**

Los PMPs existen en algunas áreas. Su médico de la salud le puede ayudar a encontrar un PMD local o puede visitar:

**[www.britishpainsociety.org/patient\\_pmp.htm](http://www.britishpainsociety.org/patient_pmp.htm)**

Recuerde que los PMP y SMP pueden ofrecerle muchas herramientas de autocontrol, **pero usted tiene que hacer el trabajo.**

### **Opciones en el SNS**

Opciones en el SNS en la puerta principal on line al SNS.  
Es la página web nacional más grande y da toda la información que usted necesita para tomar decisiones sobre su salud.

**[www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)**

# Hacer cambios y volverse más activos

## **PROGRAMA DE EJERCICIOS ORDENADOS POR TU MÉDICO**

Si no estás seguro de si deberías volverte más activo y hacer ejercicio, tu médico puede derivarte a un programa de ejercicio médico. Estos tipos de programas son llevados a cabo en gimnasios y centros de fitness y pueden disponer también de instalaciones para realizar natación.

## **PASEANDO POR LA SALUD**

En algunas Comunidades Autónomas existen programas gratuitos específicos realizados por los propios centros de salud, ayuntamientos o Asociaciones de pacientes para realizar caminatas en grupo. Infórmate porque es una excelente oportunidad para hacer nuevas amistades mientras te mantienes saludable.

## **PROGRAMAS DE EJERCICIO**

A veces puede parecer que hay muchos programas de ejercicio al igual que hay muchas marcas de coches. Aquí están las más comunes:

- Yoga
- Tai Chi
- Pilates



Por favor asegúrate de que tu profesor está convenientemente cualificado para enseñar a las personas afectadas de dolor crónico.

Deberías practicar ejercicio a un ritmo en el que te sientas siempre cómodo.

## **CUIDADO PERSONAL**

Cuidar tu cuerpo es muy importante. Por eso, por favor, piensa en la importancia de:

- Comer saludablemente
- Dormir. Dormir solo por la noche y evitar pequeñas siestas durante el día
- Cuidado personal, cuidar de ti a diario.

Cuidar tu cuerpo es muy importante y por lo tanto es vital que te fijes en lo que comes, de que tomas suficiente comida sana y duermes lo suficiente y de que cuidas de ti mismo.

# El feedback de las personas que han usado la guía de autoayuda del dolor.

## PAUTAR

*"Encontré la técnica de pautar la más efectiva para mí. Yo era una de esas personas que siempre estaba activa hasta que el dolor comenzó a hacerse insoportable y solo entonces paré. Ahora realizo intervalos de descanso entre mis actividades, y siento que puedo hacer más cosas sin que aumente por ello el dolor. Mantener un diario también me ayudó a ver que yo estaba haciendo demasiado".* **H.T. London**

## ASUMIRLO...ES LA CLAVE

*"No me gustó nada cuando lo leí. ¿Quién era este Pete Moore para decirme que tenía que aceptar mi dolor? Pero cuando me senté y lo pensé bien, llegué a la conclusión de que asumirlo es la clave para seguir adelante y ahora siento que lo he hecho. Utilizar alguna de sus técnicas me ha devuelto mi vida familiar e incluso he vuelto a trabajar".* **M.E. Chelmsford**

## CONVIVIR CON DOLOR...ES TRABAJO DE EQUIPO

*"El dolor crónico afecta de manera integral nuestras vidas y en muchos casos, además condiciona y deteriora nuestras relaciones sociales, familiares y profesionales. Es muy interesante la aportación que esta guía realiza sobre el trabajo en equipo. Contar con la comprensión y ayuda de tu médico, familia y amigos nos impulsa y levanta en esos días no tan buenos y nos reafirma en la idea de que aún hay muchas cosas e ilusiones por vivir y realizar en el futuro".* **J.S., Córdoba**

## PLAN DE ACCIÓN

*"Para mi cada día era igual. Levantarse, desayunar, ver la tele, comer, ver la tele, estar con la familia, ver más tele. Aprender a aplicar simples planes de acción me ha ayudado a romper con estos aburridos hábitos. Ahora me marco objetivos sencillos de manera que practico los estiramientos y hago ejercicio regularmente incluyendo por supuesto la relajación. Y, ¿adivina qué? Ahora veo menos televisión. Siento que tengo más autocontrol y menos dolor".* **B.B. Essex**

## UTILIZAR INTERNET

*"Encontré la página Healthtalkonline muy útil. Me dió la oportunidad de escuchar, ver, y leer sobre como viven otros con su dolor. Ahora sé que no estoy solo".* **N.K. Somerset**

*"Parece que hay muchas páginas web que me decían que si tomaba esto o lo otro mi dolor desaparecería. Ahora solo tiendo a visitar páginas acreditadas del tipo org.es., msc.es, Honcode o Web Médica Acreditada".* **T.F. Essex**

# Páginas web útiles de información y apoyo

## ASOCIACIONES DE PACIENTES

*Asociación Española de Pacientes con Cefalea*

**[www.dolordecabeza.net](http://www.dolordecabeza.net)**

*Confederación Española de Personas Afectadas por Reumatismos (CONFEPAR)*

**[www.confepar.org](http://www.confepar.org)**

*Coordinadora Nacional de Artritis (ConArtritis)*

**[www.conartritis.org](http://www.conartritis.org)**

*Fundación de Afectados y Afectadas de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica (FF)*

**[www.laff.es](http://www.laff.es)**

*Fundación Española para la Lucha contra la Esclerosis Múltiple (FELEM)*

**[www.esclerosismultiple.com](http://www.esclerosismultiple.com)**

*Grupo Español de Pacientes con Cáncer (GEPAC)*

**[www.gepac.es](http://www.gepac.es)**

*Sinedolore*

**[www.sinedolore.org](http://www.sinedolore.org)**

## CAMPAÑAS DE CONCIENCIACIÓN SOCIAL

- *CHANGE PAIN España [www.change-pain.org](http://www.change-pain.org)*
- *Día Internacional de Acción Contra la Migraña (12 de Septiembre)*
- *Día Mundial Contra el Dolor (17 de Octubre)*
- *Día Mundial de la Artritis Reumatoide (12 de Octubre)*
- *Día Mundial contra la Esclerosis Múltiple (30 de Mayo)*
- *Día Mundial de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica (12 de Mayo)*

## ORGANISMOS INTERNACIONALES

*Sociedad Internacional para el Estudio del Dolor (SIAP)*

**[www.iasp-pain.org](http://www.iasp-pain.org)**

## SOCIEDADES CIENTÍFICAS

*Sociedad Española de Dolor (SED)*

**[www.sedolor.es](http://www.sedolor.es)**

*Sociedad Española de Neurología (SEN)*

**[www.sen.es](http://www.sen.es)**

*Sociedad Española de Reumatología (SER)*

**[www.ser.es](http://www.ser.es)**

## UNIDADES DE DOLOR

*Directorio de Unidades de Dolor existentes en España*

**[www.portal.sedolor.es](http://www.portal.sedolor.es)**

Más sobre

## **Pete Moore & Dra. Frances Cole**

co-autores de la guía de autoayuda en el dolor y de la parte motivacional...

### **PETE MOORE**

Pete vive en Essex y es un promotor entusiasta del automanejo y de otras condiciones de salud. Pete ha escrito varios programas y libros de autocontrol del dolor. Frecuentemente se le requiere para que participe en seminarios educativos para profesionales sanitarios y grupos de pacientes en UK y Europa.

Pete es miembro de:

- British Pain Society
- International Association Study of Pain (IASP)
- European Federation for Research in Rehabilitation
- American Chronic Pain Association

*Pete dice que "el autocontrol de un problema de salud no es tan duro como cree y la mejor manera de afrontarlo es paso a paso. Siempre pida ayuda y apoyo de su profesional de la salud, familia, amigos y compañeros de trabajo. Con el tiempo tendrá más confianza en sí mismo y tomará el control."*

### **DRA. FRANCES COLE**

La Dra. Frances Cole es una médico británica de Atención Primaria y especialista en Rehabilitación y terapia cognitiva del dolor en West-Yorkshire (Reino Unido). Es miembro de la British Pain Society y coautora del libro de autoayuda "Superando el dolor crónico"

Merece especial agradecimiento: el Dr Patrick Hill, Neil Berry, el Dr Franz Gerstheimer y todas aquellas personas que han hecho posible la elaboración de la Guía del manejo del dolor.