

Aspectos
Psicológicos

Dolor
y sueño

Alimentación

DÍA MUNDIAL
CONTRA EL
DOLOR

17 de octubre

DOLOR CRÓNICO,
EN SÍ MISMO
UNA ENFERMEDAD

Definición
de **dolor**
según la IASP

1979

2020

Actividad
física

Infografías sobre **dolor**



Pulsa sobre los iconos y descubre
las 13 infografías sobre el dolor
y aspectos relacionados

DOLOR.
com

GRÜNENTHAL

M-N/A-ES-09-20-0010

[« ATRÁS](#)

Dolor
y sueño

Aspectos
Psicológicos

Dolor y bienestar
psicológico

¿Cómo **controlo**
mis **pensamientos**
negativos?

¿Cómo puedo
controlar mi
respiración?

Alimentación

DÍA MUNDIAL
CONTRA EL
DOLOR

17 de octubre

DOLOR CRÓNICO,
EN SÍ MISMO
UNA ENFERMEDAD

Definición
de **dolor**
según la IASP

1979

2020

Actividad
física

DOLOR.
com

GRÜNENTHAL

[« ATRÁS](#)

Infografías

sobre

dolor

Aspectos
Psicológicos

Dolor
y sueño

Vitamina D
y **dolor**

Dieta
y **dolor crónico**

Definición
de **dolor**
según la IASP

Alimentación

Nutrición
y **dolor crónico**

1979
2020

Actividad
física

DOLOR.
com

GRÜNENTHAL

Infografías

sobre

dolor

Dolor
y sueño

Aspectos
Psicológicos

Alimentación

DÍA MUNDIAL
CONTRA EL
DOLOR

17 de octubre
DOLOR CRÓNICO,
EN SÍ MISMO
UNA ENFERMEDAD

Ejercicios para
pacientes con **artrosis**
y **enfermedades**
reumáticas

Definición
de **dolor**
según la IASP

Ejercicios para
pacientes con
lumbalgias

Ejercicios para
recuperación
de **esguince**
de tobillo

Actividad
física

Ejercicios y
recomendaciones
para pacientes con
cervicalgias

Dolor
y sueño

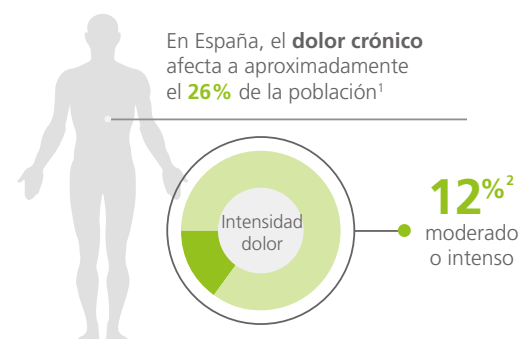
Alimentación

Actividad
física

DÍA MUNDIAL CONTRA EL DOLOR

17 de octubre

DOLOR CRÓNICO, EN SÍ MISMO UNA ENFERMEDAD



Dolor
infanto-juvenil



37,3%

de los estudiantes de entre 8 y 16 años sufre alguna forma de dolor crónico³

Grünenthal
Think innovation.
Feel life.®

COMPROMISO

+250

profesionales comprometidos en la lucha contra el dolor

REALIDAD

+4,4 mill.

de pacientes fueron tratados con un producto de Grünenthal en 2022

Espacio de conocimiento, tratamiento y alivio del dolor tanto para pacientes como profesionales de la salud

DOLOR.com

Todo sobre el dolor
Para pacientes
y profesionales de la salud

6

pacientes cada minuto

ASPIRACIÓN

+4,5 mill.

Mejorar la calidad de vida de
de pacientes en España en 2022

COSTE
ECONÓMICO
dolor crónico
en España

P.I.B

2,5%

16.000 millones de euros al año⁴

Las principales causas diagnósticas
de dolor crónico en España



58,1%

DOLOR
LUMBAR¹



31,5%

MIGRAÑA¹



29,2%

DOLOR
HOMBROS¹



33,0%

ARTROSIS
(> 65 años)¹

REFERENCIAS:

1. Barómetro del dolor crónico en España en 2022 [Internet]. Dolor.com. 2024 [Citado 12 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www.dolor.com/es-es/para-sus-pacientes/otros-recursos/barometro-dolor-cronico-espana-2022> 2. Caramés MA, Navarro M. Costes del tratamiento del dolor versus su no tratamiento. Aproximación a la realidad de Portugal y España. Dor. 2016; 24: 1-9 3. Huguet, A, Miró J. study. J Pain. 2008; 9(3):226-236. 4. Torralba A, Miquel A, Darba J. Situación actual del dolor crónico en España: iniciativa "Pain Proposal". Rev Soc Esp Dolor. 2014; 21(1):16-22.

GRÜNENTHAL

M-ALL-ES-10-18-0003

DOLOR.
com

GRÜNENTHAL

Dolor
y sueño

Alimentación

Actividad
física

1979

Una experiencia sensorial y emocional desagradable **asociada con un daño tisular real o potencial, o descrita en términos de dicho daño**

2020

Una experiencia sensorial y emocional desagradable **asociada o similar a la asociada con daño tisular real o potencial**

Definición de **dolor** según la *IASP*

Notas



El dolor es una experiencia personal influenciada en diferentes grados por factores biológicos, psicológicos y sociales.



El dolor y la nocicepción son fenómenos diferentes. El dolor no puede ser inferido solamente por la actividad de las neuronas sensoriales.



Las personas aprenden el concepto de dolor a través de las experiencias de vida.



Si una persona manifiesta una experiencia dolorosa, ésta debe ser respetada.



Aunque el dolor usualmente cumple una función adaptativa, puede tener efectos adversos sobre la funcionalidad y el bienestar social y psicológico.



Una de las maneras para expresar dolor es por la descripción verbal; la incapacidad para comunicarse no niega la posibilidad de que un humano o animal experimente dolor.

Bibliografía: Raja SN, Carr DB, Cohen M, Finnerup NB, Flor H, Gibson S, et al. The revised International Association for the Study of Pain definition of pain. Pain. 2020; 161(9):1976-1982.

DOLOR.
com
GRÜNENTHAL

MI-NA-ES-07-20-0008

Dolor y sueño



RECOMENDACIONES BÁSICAS para mejorar la **calidad del sueño**



Irse a la cama sólo cuando se tenga sueño y realizar **rutinas para inducir el sueño** (leer, relajarse...).



Intentar **levantarse y acostarse todos los días a la misma hora**, incluido los fines de semana y vacaciones.



Evitar quedarse en la cama despierto más tiempo del necesario, utilizar el dormitorio solo para dormir.



Evitar las siestas (no a partir de las 15h, y de 15 minutos).



Reducir o **evitar** el consumo de **alcohol, cafeína y tabaco** al menos 6 horas antes de la hora de acostarse.



Evitar las comidas copiosas antes de acostarse.



Mantener condiciones ambientales adecuadas para dormir (temperatura fresca, ventilación, sin ruidos, oscuridad).



Evitar actividades estresantes en las horas previas a acostarse.



Realizar diariamente ejercicio físico moderado, preferible por la mañana.*



Practicar ejercicios de relajación antes de acostarse.

*Recuerde consultar con el médico qué tipo de actividad es la adecuada según su dolor y su condición física.

Bibliografía: 1. Martín Gil JA. Programa educacional a pacientes con dolor crónico. 1ª Ed. Madrid: Pulso Ediciones; 2020.

DOLOR.
com



M-N/A-ES-05-20-0005

¿Cómo **controlo** mis **pensamientos** **negativos**?



DOLOR.
com



Bibliografía: 1. Martín Gil JA. Programa
educacional a pacientes con dolor crónico.
1ª Ed. Madrid: Pulso Ediciones; 2020.

TÉCNICA DE LAS 3 PREGUNTAS



La técnica de las tres preguntas tiene por **objetivo poner en duda nuestras preocupaciones y pensamientos** automáticos **negativos**.

Es muy sencilla. Simplemente consiste en identificar el pensamiento negativo que nos está generando malestar y ponerlo a prueba mediante tres cuestiones:

Por ejemplo, si su pensamiento fuese...

"Ya no sirvo para nada"

... puede hacerse las siguientes preguntas y darse a sí mismo una respuesta:

¿Es totalmente
objetivo
lo que estoy
pensando?

NO

Es posible que no pueda realizar las mismas actividades con la misma velocidad, frecuencia e intensidad. Pero esto **no tiene por qué limitar mi vida o impedirme realizarlas por completo**.

¿Tiene alguna
utilidad
lo que estoy
pensando?

NO

Pensar de esta forma sólo me llevará al desánimo y a la inactividad. Lo mejor será **parar de pensar y distraerme con alguna actividad**.

¿Hay otro
modo
de enfocar
esto?

SÍ

Voy a **intentar mantenerme activo y hacer las actividades que siempre me han gustado**, aunque me vaya encontrando con limitaciones propias del dolor.

M-NA-ES-05-20-0003

Dolor
y sueño

Alimentación

Actividad
física

¿Cómo puedo **controlar** mi respiración?

Las **condiciones** para practicar **son muy importantes**:



Mantén una postura cómoda tumbado (posteriormente lo podrás hacer sentado).



Cierra los ojos para concentrarte mejor en las sensaciones.



Empieza imaginando una escena agradable (por ejemplo, piensa en la playa) para facilitar la relajación.



DOLOR.
com



Bibliografía: 1. Martín Gil JA. Programa educacional a pacientes con dolor crónico. 1ª Ed. Madrid: Pulso Ediciones; 2020.

EJERCICIO 1 Inspiración profunda



El **objetivo** es dirigir el aire a la parte inferior de los pulmones.

Para ello, puede ayudarte el colocar una mano en el vientre (por debajo del ombligo) y otra sobre el pecho, para percibir mejor los efectos de cada inspiración y espiración.



Toma **aire por la nariz** y trata de **dirigir** el **aire** en cada inspiración a **llenar** la parte inferior de tus **pulmones**.

Debe producir que se mueva:

- 1º la **mano** colocada en el **vientre**.
- 2º la **mano** has situado sobre el **pecho**.

- 1 Inspira despacio, por la nariz, contando hasta 3: 1..., 2..., 3....
- 2 Suelta el aire por la boca.

TRUCOS



Imagina que estás hinchando un globo en tu tripa.



Hincha el vientre como si quisieras desabrochar el botón del pantalón.

DURACIÓN

2 min

2 minutos.
Descansar otros 2 minutos.

4 veces

Realizar el ejercicio 4 veces.



** Es posible que al principio te cueste dirigir el aire a la zona baja y que se mueva la mano colocada en tu vientre. No te preocupes, practica cuantas veces sea necesario hasta conseguirlo.*

EJERCICIO 2 Espiración lenta



Ahora que ya sabes dirigir el aire a la parte inferior de tus pulmones, el **objetivo** es que expulses el aire de la manera más lenta y pausada posible.



Una espiración lenta reducirá la frecuencia cardíaca y la tensión muscular, produciendo sensaciones de relajación y rebajando la sensación de dolor.

- 1 Primero debes llevar a cabo el ejercicio 1: Inspira...1..., 2..., 3...
- 2 Ahora, al expulsar el aire, debes intentar vaciar por completo tus pulmones, de forma lenta, por la boca.
- 3 Espira despacio, por la boca, contando hasta 3: 1..., 2..., 3....

TRUCOS



Puede ayudarte cerrar bastante los labios, como si fueses a silbar.



Imagina que expulsas el aire por una pajita.



Elevar los hombros también ayuda a expulsar el aire de la zona superior de los pulmones.

DURACIÓN

2 min

2 minutos.
Descansar otros 2 minutos.

3-4 veces

Realizar el ejercicio 3-4 veces.

M-NA-ES-05-20-0004

DOLOR.
com



Aspectos Psicológicos

Dolor
y sueño

Alimentación

Actividad
física

Dolor y bienestar psicológico

El dolor puede afectar a diferentes ámbitos de tu vida (laboral, social, familiar, etc.) y, a veces, te puede resultar difícil mantener una **actitud positiva**.

En este apartado te ofreceremos **consejos prácticos** para que afrontes la enfermedad de manera más positiva.

Realizar
actividades
agradables

Aprender
a **controlar**
los **sentimientos**
negativos

Aprender
a **relajarte**

Ayuda a aliviar el dolor o evita que empeore, al **disminuir la tensión muscular**.

Puede ayudarnos a dormir, **nos hace sentirnos menos cansados**.

Reduce nuestra ansiedad.

Hace que otros métodos contra el dolor **funcionen mejor**.

La familia como
elemento fundamental

Los seres humanos por naturaleza nos relacionamos con otras personas, influyendo en ellos y recibiendo su influencia a su vez. En aquellas personas que presentan enfermedades crónicas, como es el caso de las personas con dolor crónico, **las relaciones sociales y familiares juegan un papel fundamental**.

REGLAS para mantener una vida social activa



Mantener el contacto con las personas importantes, aunque no me encuentre bien.



Buscar y acordar con amigos o familiares actividades alternativas para aquellos momentos en los que haya más dolor, pero sin dejar de hacer lo que te resulte placentero.



Si no te encuentras bien, no hay que dudar en apoyarse en los demás para hacer un parón y retomar la actividad más tarde.



Mantener una comunicación fluida sobre cómo te encuentras para hacer a las demás personas partícipes de tu estado.

Bibliografía: 1. Martín Gil JA. Programa educacional a pacientes con dolor crónico. 1ª Ed. Madrid: Pulso Ediciones; 2020.

DOLOR.
com

GRÜNENTHAL

M-N/A-ES-05-20-0009

DOLOR.
com

GRÜNENTHAL

Dolor
y sueño

Alimentación

Actividad
física

Nutrición y dolor crónico

A nivel global, **la ingesta alimentaria inapropiada es la principal causa de mortalidad** y el principal factor de riesgo modificable de morbilidad.

Efectos de la **OPTIMIZACIÓN DE LA DIETA** en el dolor crónico



Mejoría de la función de los sistemas nervioso, endocrino e inmune, que impactan directamente en las experiencias dolorosas.



La pérdida o el mantenimiento del peso reduce la carga de las articulaciones, reduciendo también la meta-inflamación.



La ingesta alimentaria y nuestro estado de peso tienen un impacto en la severidad de enfermedades crónicas que a menudo se producen al mismo tiempo que el dolor crónico.

CONSEJOS DE NUTRICIÓN Y MANEJO DE DOLOR

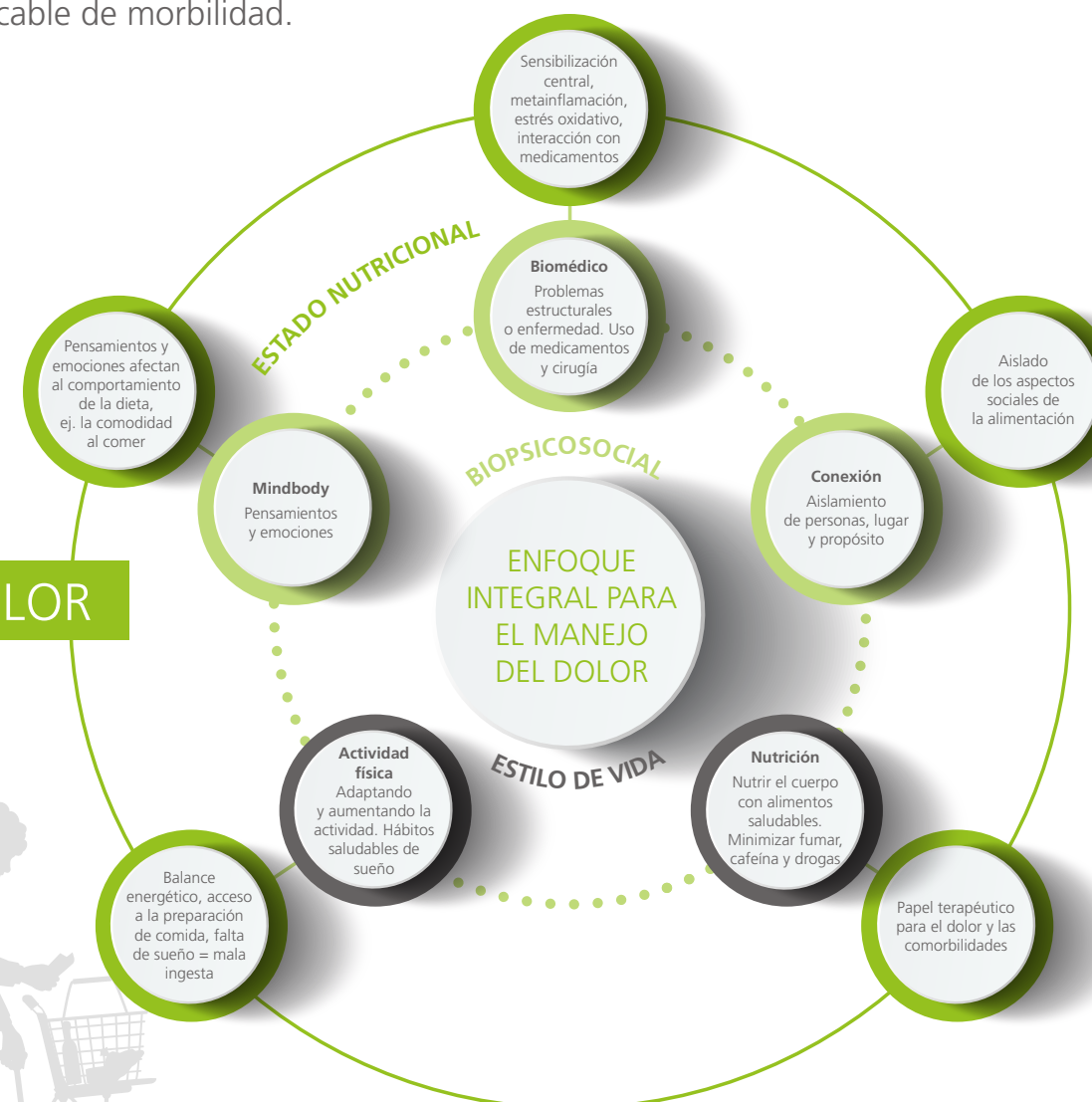
- 1 Los **polifenoles**, componentes que podemos encontrar en frutas y verduras, tienen propiedades antiinflamatorias y antioxidantes, lo que reduce la inflamación y ayuda a nuestro cuerpo a protegerse frente al daño oxidativo.
- 2 **Ácidos grasos de buena calidad**, como el omega-3 o el aceite de oliva, reducen la inflamación y mejoran el sistema inmune.
- 3 **Prevenir deficiencias de vitaminas y minerales** como la vitamina D, vitamina B12 y magnesio. Las deficiencias de micronutrientes pueden exacerbar el dolor.
- 4 **Ingesta de agua**. La deshidratación puede incrementar la sensibilidad al dolor, además de que puede tener otros efectos sobre la salud, especialmente en la población anciana.
- 5 La **fibra** es importante para una buena digestión, un buen mantenimiento de la microbiota y buen manejo del peso.
- 6 **Reducir la ingesta de azúcar y alimentos ultraprocesados**, que pueden incrementar los procesos de inflamación y oxidación y empeorar así la experiencia del dolor.



Bibliografía: 1. Brain K, Burrows TL, Rollo ME, Collins CE. Nutrition and chronic pain. [Internet]. International Association for the Study of Pain (IASP); 2020. [Citado 12 Mayo 2020]. Disponible en: http://s3.amazonaws.com/irdcms-iasp/files/production/public/6_Global%20Year%202020%20Nutrition%20and%20Chronic%20Pain%20Fact%20Sheet.pdf



M-NA-ES-06-20-0017



Aspectos
Psicológicos

Dolor
y sueño

Alimentación

Actividad
física

Dieta y dolor crónico



La **modificación de la dieta** tiene el **potencial de ayudar en el alivio del dolor crónico**, a través de la reducción de alimentos proinflamatorios e incrementando la ingesta de frutas, verduras y ácidos grasos insaturados como el omega-3.

La dieta mediterránea, por ejemplo, es una de las que está asociada a niveles más bajos de inflamación.*

RECOMENDACIONES BÁSICAS



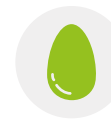
Consumo de **carbohidratos de bajo índice glucémico**.



Dos raciones semanales de **carne blanca**.



5 piezas diarias de **fruta o verduras**.



Dos raciones semanales de **huevos y queso fresco**.



Pescado y legumbres, 4 veces por semana.



No más de una porción de **carne roja o procesada**.

*Basado en la revisión sistemática.

Bibliografía. 1. Philpot U, Johnson MI. Diet therapy in the management of chronic pain: Better diet less pain? Pain Manage. 2019;9(4):335–338.

DOLOR.
com



M-N/A-ES-05-20-0006

DOLOR.
com



Aspectos Psicológicos

Dolor
y sueño

Alimentación

Actividad
física

Vitamina D y dolor

La **falta de vitamina D** viene acompañada de **numerosas patologías** como pueden ser la osteoporosis o alteraciones musculoesqueléticas. Pero además, la evidencia también sugiere una **asociación entre la deficiencia de vitamina D y el dolor crónico**.¹

La forma de adquirir los niveles óptimos puede ser mediante la alimentación y la exposición solar adecuada.²

ALIMENTOS QUE CONTIENEN VITAMINA D



Pescados grasos
como el salmón, el atún
o la caballa.³



Quesos.³



Champiñones.³



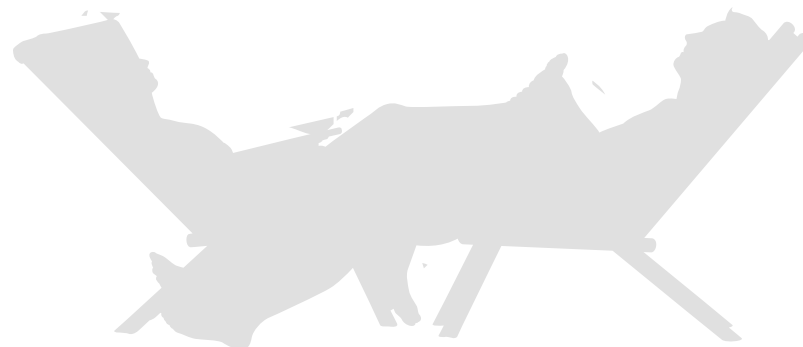
Hígado de vaca.³



Huevo.³



Ciertas **variedades de cereales,**
leche y zumo de naranja pueden
estar enriquecidas con vitamina D.²



Sin embargo, cabe destacar que **la principal fuente de vitamina D es la síntesis cutánea**,² siendo la ingesta a través de la dieta tan solo el 20% del total.¹

Bibliografía: **1.** Rondanelli M, Faliva MA, Miccono A, Naso M, Nichetti M, Riva A, et al. Food pyramid for subjects with chronic pain: Foods and dietary constituents as anti-inflammatory and antioxidant agents. *Nutr Res Rev.* 2018; 31(1):131-151. **2.** Alcántara Montero A. Vitamina D y dolor crónico. *Rev Soc Esp Dolor.* 2016; 23(4): 211-214. **3.** Vitamin D: Fact sheet for consumers. [Internet]. National Institutes of Health. Office of Dietary Supplements. 2016. [Actualizado 24 Marzo 2020; Citado 30 Abril 2020]. Disponible en: <https://ods.od.nih.gov/factsheets/%20VitaminD-Consumer/>

DOLOR.
com



M-NA-ES-05-20-0007

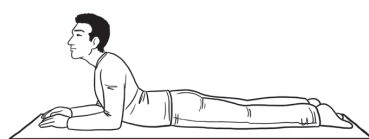
DOLOR.
com



Pacientes con lumbalgias

• ESTIRAMIENTO

Aguantar la posición 20 segundos cada ejercicio



Tumbados boca abajo, arquear la espalda hacia atrás ayudándonos con los codos o las manos, según cuánto nos inclinemos.



Tumbados boca arriba, llevamos las rodillas al pecho sujetándolas con las manos. Las mantendremos lo más cerca posible al cuerpo.



Tumbados boca arriba llevamos las rodillas al pecho, desde ahí las dejamos caer hacia un lado mientras la cabeza mira al lado contrario

Ejercicios

1. Los ejercicios deben realizarse cuando ya no exista dolor agudo.
2. Lo importante es la calidad del movimiento, no tanto el número de veces que se realice. Es preferible realizar menos veces un ejercicio y hacerlo bien.
3. Irán aumentándose progresivamente en número de repeticiones y en frecuencia.

• TONIFICACIÓN

Repetir 10 veces de forma alternativa. Descansar y realizar 2 series más. Repetir 10 veces de forma alternativa. Descansar y realizar 2 series más.



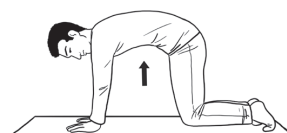
Tumbados boca arriba con las piernas flexionadas y las manos en la nuca: levantar la cabeza y los hombros del suelo.



Tumbados boca abajo con una almohada bajo la tripa: levantar una pierna separándola ligeramente del suelo y luego levantar la otra pierna.



“A gatas” extender la pierna elevándola hacia atrás.



“A gatas” con la espalda recta. Primero curvar la espalda metiendo tripa y después hacia abajo.



Tumbados boca arriba con las piernas flexionadas, los pies apoyados en el suelo y los brazos a lo largo del cuerpo, levantar los glúteos del suelo, aguantar arriba 3 segundos y bajar.

Recuerde consultar a su médico antes de realizar cualquiera de estos ejercicios. Ejercicios para pacientes con dolor. [Internet]. **DOLOR.COM**. [Citado 21 Sep 2020]. Disponible en: <https://www.dolor.com/ejercicios-contra-dolor.htm>

DOLOR.
com

GRÜNENTHAL

M-N/A-ES-05-20-0015

Dolor
y sueño

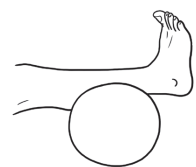
Ejercicios para recuperación de esguince de tobillo

Hay **tres tipos de ejercicios** que se deben realizar tras haber sufrido un esguince o, si se prefiere, para prevenir la aparición del mismo

2. EJERCICIOS DE POTENCIACIÓN MUSCULAR

Se empiezan a realizar cuando no haya nada de dolor y se haya recuperado toda la movilidad articular.

A - Flexión

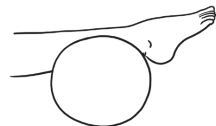


Primero lo realizamos sin ninguna resistencia.



Y después con una goma elástica atada a algo fijo, la pasamos por el dorso del pie y tiramos del pie en dirección al tronco.

B - Extensión



Primero sin ninguna resistencia, estirando el pie.



Y después con una banda elástica que sujetaremos con las manos.

C - Inversión

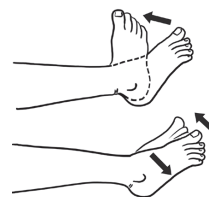


Llevar el pie hacia dentro, primero sin resistencia.



Y luego atando la goma elástica a algo fijo y apoyando el talón en el suelo, llevar el pie hacia dentro.

1. EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR



Se pueden realizar durante la fase de recuperación de un esguince a partir del momento en que haya desaparecido casi totalmente la inflamación y el dolor.



Consiste en movilizar el pie en todas las direcciones y después trazar las letras del alfabeto en el aire, como si escribiéramos con el dedo gordo.

D - Eversión



Llevar el pie hacia fuera, moviendo solo la articulación y no el resto de la pierna, primero sin resistencia.



Y después atando la goma elástica en la dirección opuesta a la inversión y tirando del pie hacia fuera.

E - Caminar sobre puntillas y talones



De todos estos ejercicios de potenciación, realizar 3 series de 10 repeticiones y al hacer los ejercicios con resistencia, aguantar 3 segundos tirando de la goma.

Recuerde consultar a su médico antes de realizar cualquiera de estos ejercicios.
Ejercicios para pacientes con dolor. [Internet]. **DOLOR.COM**. [Citado 21 Sep 2020]. Disponible en: <https://www.dolor.com/ejercicios-contra-dolor.htm>

DOLOR.
com

GRÜNENTHAL

M-NA-ES-03-20-0011

Alimentación

Actividad
física



DOLOR.
com

GRÜNENTHAL

Dolor
y sueño

Alimentación

Actividad
física

Ejercicios para recuperación de esguince de tobillo

Hay **tres tipos de ejercicios** que se deben realizar tras haber sufrido un esguince o, si se prefiere, para prevenir la aparición del mismo

3. EJERCICIOS DE PROPIOCEPCIÓN

Son muy importantes para trabajar la capacidad de reacción del tobillo ante un desequilibrio. Se pueden comenzar a realizar varios días antes que los ejercicios de potenciación muscular.

A



Ponerse de puntillas con los pies apuntando hacia delante y aguantar 3 segundos.

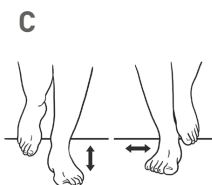
Después repetir con los pies apuntando hacia fuera y hacia dentro.

B



Posición de "Cigüeña": mantenerse de pie sobre la pierna lesionada durante 1 minuto, descansar 30 segundos y repetir 3 ó 4 veces.

Después de unos días puede realizarse con los ojos cerrados.



Dar pequeños saltos hacia delante y hacia atrás y también hacia los lados, apoyados sobre el pie lesionado.



Presionar con el pie una pelota de goma, mover la pelota hacia delante y hacia atrás, a un lado y a otro y realizar círculos.

E - Caminar sobre superficies irregulares

Recuerde consultar a su médico antes de realizar cualquiera de estos ejercicios.
Ejercicios para pacientes con dolor. [Internet]. **DOLOR.COM**. [Citado 21 Sep 2020]. Disponible en: <https://www.dolor.com/ejercicios-contra-dolor.htm>

DOLOR.
com

GRÜNENTHAL

M-N/A-ES-03-20-0011

DOLOR.
com

GRÜNENTHAL

Dolor
y sueño

Alimentación

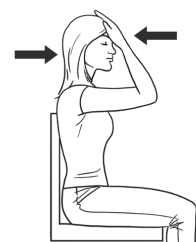
Actividad
física

Pacientes con cervicalgias

Ejercicios

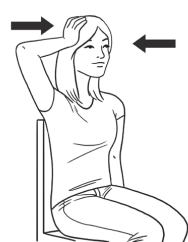
• FORTALECIMIENTO

Para fortalecer la musculatura del cuello y hombros.



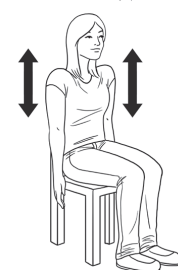
Flexión de cuello contra resistencia.

Sentado en una silla firme, con el cuerpo recto y la palma de la mano contra su frente. Presione ligeramente la mano unos 3-5 segundos. Realice este ejercicio 5 veces.



Inclinación lateral.

Coloque la mano encima de la oreja y presione 3-5 segundos, descanse y repita 5 veces para el mismo lado; luego, 5 veces para el otro.



Potenciación de hombros.

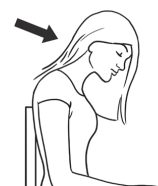
Sentado en una silla con la espalda recta y los brazos a lo largo del cuerpo, eleve los hombros a la vez, como si quisiera tocar con ellos las orejas. Aguante unos segundos y bájelos lentamente. Repita 10 veces.

Giro de hombros.

Desde la misma posición haga giros despacio con los hombros hacia delante y luego hacia atrás, mantenga la espalda recta y realice al menos 5 rotaciones en cada sentido lentamente.

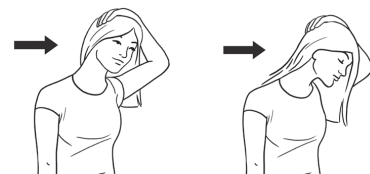
• ESTIRAMIENTO

Para mantener la elongación de la musculatura, evitar acortamientos y mejorar contracturas.



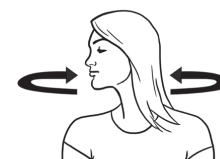
Estiramiento de región posterior del cuello.

Sentado con la espalda recta, coloque las manos relajadas al lado del cuerpo con la palma sobre los muslos, inspire y al espirar flexione el cuello dirigiendo el mentón al pecho. Aguante 5 segundos y vuelva a la posición de partida lentamente.



Estiramiento lateral con la ayuda de la mano

Con una de las manos agarre la parte lateral de la silla, con la otra incline la cabeza lateralmente hacia el lado contrario. Mantenga la posición 3 segundos. Después hacia el otro lado. Puede realizarlo girando ligeramente la cabeza hacia el lado de la mano que estira el cuello.



Rotaciones.

Gire la cabeza a la derecha hasta notar el tope natural, aguante ahí 5 segundos y vuelva al centro. Repita 5 veces. Luego realice 5 series a la izquierda.



Flexión lateral.

De pie frente a un espejo, para controlar mejor la postura, inclinar la cabeza hacia un lado como para tocar el hombro con la oreja. La mano derecha tras la espalda y la mano izquierda hacia el lado que inclinamos la cabeza, para que nos ayude a mantener la postura. Aguantar 5 segundos y repetir.

Recuerde consultar a su médico antes de realizar cualquiera de estos ejercicios.
Ejercicios para pacientes con dolor. [Internet]. **DOLOR.COM**. [Citado 21 Sep 2020].
Disponible en: <https://www.dolor.com/ejercicios-contra-dolor.htm>

DOLOR.
com

GRUNENTHAL

M-NA-ES-05-20-0016

DOLOR.
com

GRUNENTHAL

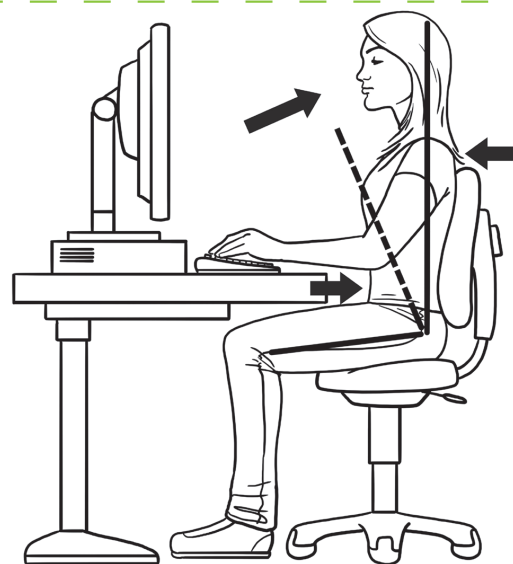
Dolor
y sueño

Pacientes con cervicalgias

Recomendaciones

Para mejorar el dolor de la región cervical se recomienda mantener hábitos de vida saludable: tener una **alimentación adecuada**, realizar **actividad física adaptada**, preservar el patrón de **sueño** y mejorar el estado de ánimo **controlando el estrés**. Dentro de sus posibilidades intente mantener su actividad laboral, social, familiar y de ocio.

- Controle el nivel de estrés: la tensión emocional puede empeorar los problemas musculares. Realice ejercicios respiratorios de relajación o pida ayuda a su médico o enfermera/o si ve que el estrés empeora su dolor cervical.
- Mantenga una adecuada **higiene del sueño**: respete las horas de sueño necesarias. Utilice una almohada adecuada que respete la curvatura natural de la columna. Se recomienda una almohada baja para dormir boca arriba y de altura y dureza intermedia para dormir de lado. Evite ver la televisión en la cama o leer en mala posición.



Adquiera un buen hábito postural: si trabaja con ordenador coloque la pantalla a la altura de los ojos y mantenga la espalda recta. Es imprescindible tener una postura adecuada, con las caderas bien flexionadas: meter tripa, sacar pecho y mantener la barbilla baja.

Haga descansos cada 30 minutos. Evite hablar por teléfono sujetándolo con el hombro elevado la cabeza inclinada hacia ese lado, empeora el dolor.

- La aplicación de calor superficial puede mejorar el dolor. Puede aplicar una manta eléctrica, apósito o toalla caliente en la región superior de la espalda y cuello, una vez al día, unos 5-10 minutos.

Recuerde consultar a su médico antes de realizar cualquiera de estos ejercicios. Ejercicios para pacientes con dolor. [Internet]. **DOLOR.COM**. [Citado 21 Sep 2020]. Disponible en: <https://www.dolor.com/ejercicios-contra-dolor.htm>

DOLOR.
com

GRÜNENTHAL

M-N/A-ES-05-20-0016



DOLOR.
com

GRÜNENTHAL

Alimentación

Actividad
física

Dolor
y sueño

Alimentación

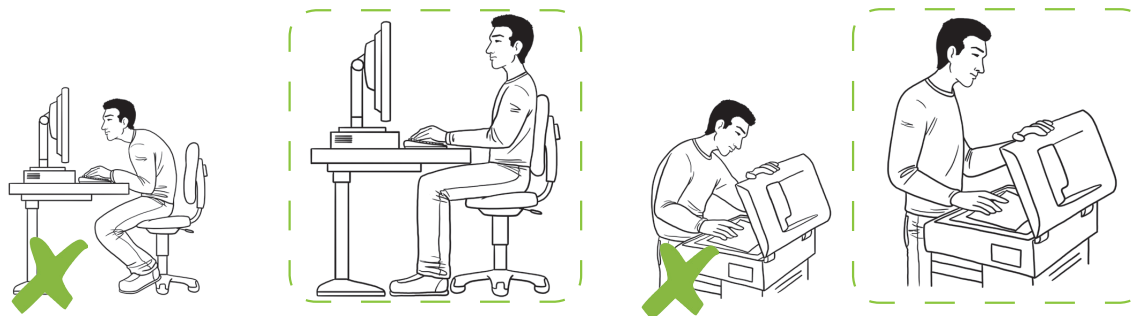
Actividad
física

Pacientes con cervicalgias

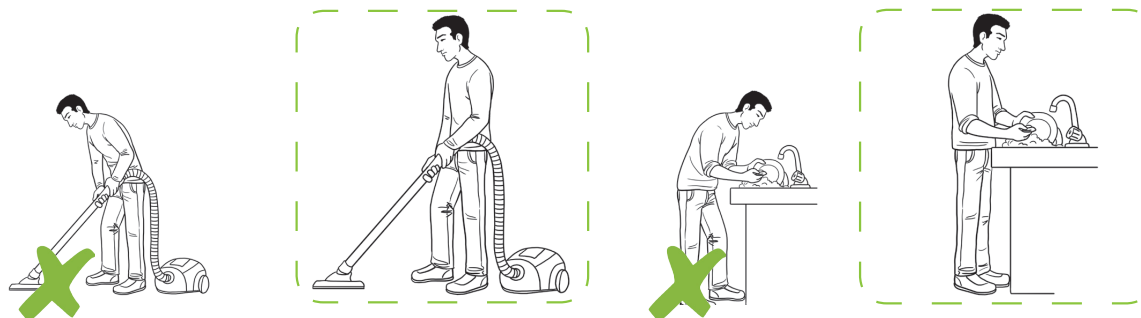
Recomendaciones

1. Evitar exposiciones prolongadas al frío (por contra, la aplicación de calor puede aliviar los síntomas).
2. Evitar posturas forzadas (ver figuras).
3. Fortalecer la musculatura lumbar realizando diariamente ejercicio (ver ejercicios).
4. Utilizar calzado con suela que absorba el impacto, "pisar en blando"

• en el TRABAJO

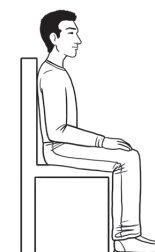


• en Casa



al **sentarse**

Mantener siempre la espalda recta y bien apoyada



al **cargar peso**

Coger los objetos del suelo flexionando las rodillas y manteniendo la espalda recta.



Con objetos pesados en los brazos no realizar giros de columna.

Recuerde consultar a su médico antes de realizar cualquiera de estos ejercicios.
Ejercicios para pacientes con dolor. [Internet]. **DOLOR.COM**. [Citado 21 Sep 2020].
Disponible en: <https://www.dolor.com/ejercicios-contra-dolor.htm>

DOLOR.
com

GRÜNENTHAL

M-N/A-ES-05-20-0016

DOLOR.
com

GRÜNENTHAL

Dolor
y sueño

Alimentación

Actividad
física

Ejercicios para pacientes con **artrosis** y **enfermedades reumáticas**

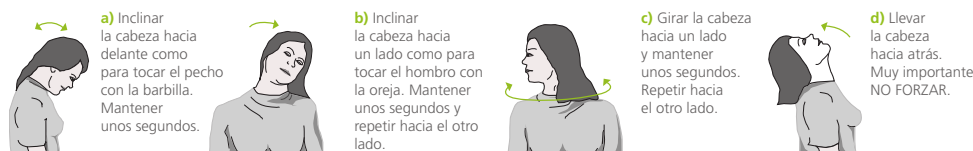
Para realizar este programa de ejercicios correcta y completamente debe practicarse al menos **3 veces a la semana** y debe incluir 3 partes:

- 1 **Estiramientos:** para alargar la musculatura.
- 2 **Potenciación muscular:** para fortalecer los músculos.
- 3 **Ejercicio aeróbico:** para ejercitar pulmones y corazón y aumentar la resistencia.

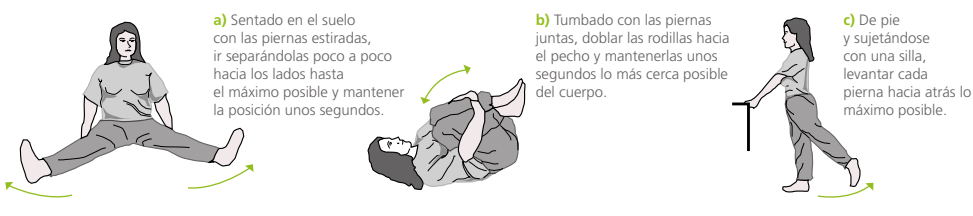
1. y 2. ESTIRAMIENTOS Y EJERCICIOS PARA POTENCIAR

- Estirar la musculatura de todo el cuerpo por partes, a la vez que se movilizan todas las articulaciones y se trabaja la musculatura.
- Respetar siempre el límite del movimiento para no provocar dolor, es decir, trabajar en el máximo rango de movilidad mientras sea confortable.
- Los ejercicios de estiramiento se realizan manteniendo durante unos segundos una postura determinada.
- Los de potenciación han de realizarse haciendo varias repeticiones de cada uno de ellos (6-8 veces).

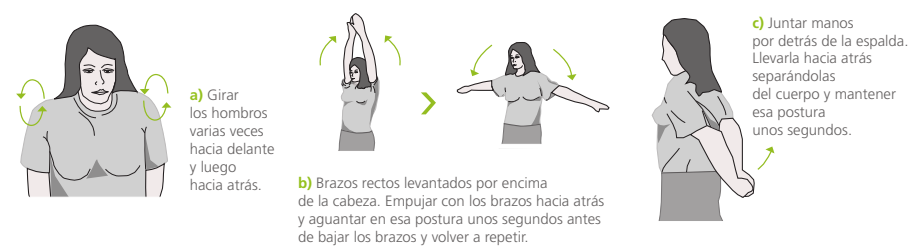
Cuello



Caderas



Hombros



Codos



Muñecas y dedos



Recuerde consultar a su médico antes de realizar cualquiera de estos ejercicios.

Ejercicios para pacientes con dolor. [Internet]. **DOLOR.COM**. [Citado 21 Sep 2020]. Disponible en: <https://www.dolor.com/ejercicios-contradolor.htm>

DOLOR.
com

GRÜNENTHAL

M-NA-ES-05-20-0023



GRÜNENTHAL

Dolor
y sueño

Alimentación

Actividad
física

Ejercicios para pacientes con **artrosis** y **enfermedades reumáticas**

Para realizar este programa de ejercicios correcta y completamente debe practicarse al menos **3 veces a la semana** y debe incluir 3 partes:

- 1 **Estiramientos:** para alargar la musculatura.
- 2 **Potenciación muscular:** para fortalecer los músculos.
- 3 **Ejercicio aeróbico:** para ejercitar pulmones y corazón y aumentar la resistencia.

1. y 2. ESTIRAMIENTOS Y EJERCICIOS PARA POTENCIAR

Espalda

DORSALES



a) Espalda recta pegada a la pared, mantener la posición unos segundos.



b) Sentado, girar la espalda y los hombros hacia un lado lo máximo posible. Aguantar la postura unos segundos, después repetir girando hacia el otro lado.



c) Coger todo el aire que se pueda, para llenar los pulmones y mantener el aire unos segundos.

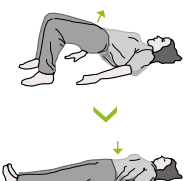
LUMBARES



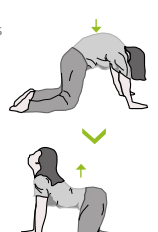
a) Inclinar el tronco hacia un lado, sin forzar, aguantar unos segundos y después repetir hacia el otro lado.



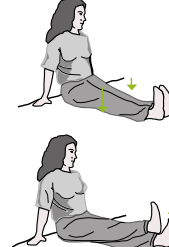
b) Tumbado con las rodillas dobladas, tratar de levantar los glúteos del suelo, mantener la postura unos segundos y bajar.



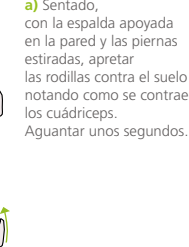
c) A gatas, curvar la espalda hacia arriba metiendo tripa y luego hacia abajo. Repetir varias veces.



Rodillas



b) Levantar una pierna con la rodilla estirada y mantenerla en el aire unos segundos. Repetir con la otra pierna.



c) De pie, subir un pequeño escalón con una pierna y bajar. Repetir con la otra pierna alternando una y otra varias veces.

Tobillos y dedos



b) Mover los pies hacia delante y hacia atrás.



b) Doblar los dedos y estirarlos.

3. EJERCICIOS AERÓBICOS

- Caminar, nadar (es la mejor elección si se tiene sobrepeso) y montar en bicicleta (recomendada si hay dolor en caderas, rodillas y tobillos).
- Practicarlo 3 veces a la semana durante 30 min.
- Si no se está en forma, comenzar con tiempos más cortos e ir aumentando progresivamente.

❌ EJERCICIOS PROHIBIDOS

Nunca debe:

1. Tratar de tocar los pies doblándose hacia delante y volver a levantarse.
2. Ponerse de cuclillas.
3. Realizar círculos con el cuello.
4. Hacer "crack" con las articulaciones de los dedos.

Recuerde consultar a su médico antes de realizar cualquiera de estos ejercicios.

Ejercicios para pacientes con dolor. [Internet]. **DOLOR.COM**. [Citado 21 Sep 2020]. Disponible en: <https://www.dolor.com/ejercicios-contradolor.htm>

DOLOR.
com

GRÜNENTHAL

M-NA-ES-05-20-0023



GRÜNENTHAL