

Dolor Lumbar Crónico: ¿Es hora de probar algo nuevo?

Puede ser difícil comprender el dolor cuando no sabe cuál es la causa.

Esta es la razón por la que el dolor de espalda es tan frustrante.

No se puede ver.

Pero se puede sentir.

Y si le ha causado dolor por mucho tiempo, solo usted sabe lo mal que se siente.

Tal vez esté siguiendo su plan de control para el dolor y haciendo lo que le indiquen los doctores, pero sigue teniendo dolor.

Esto puede ser suficiente para que cualquiera se dé por vencido.

Es comprensible.

Y a veces el dolor puede durar más tiempo de lo que se esperaba.

La paciencia es algo que ayuda

Y al mismo tiempo, podría mostrarle a su cuerpo y a sí mismo un poco de gentileza y amabilidad.

Esto quiere decir cuidándose.

Puede tratar de cambiar lo que ya hace por sí mismo.

Esto lo ayuda a sentirse más en control.

Puede ser difícil pensar que está bien si se mueve cuando tiene dolor.

Pero puede empezar por consultarse a sí mismo para notar la frecuencia o lo poco que puede estar moviendo su cuerpo.

Por ejemplo, tal vez pasa mucho tiempo frente a la computadora trabajando o viendo películas.

O tal vez le gusta mucho jugar videojuegos.

¿Se da realmente cuenta de cuánto tiempo ha estado su cuerpo en una posición?

De videojuegos a la costura, las cosas que le dan placer ahora terminan siendo parte de la razón por la que sigue teniendo dolor.

Esto no significa que tiene que renunciar a estas cosas.

Solo quiere decir que tiene que estar más consciente de su cuerpo y recordar de hacer pausas o cambiar posiciones con más frecuencia.

Otra cosa que puede tratar es agregar un poco más de actividad.

¿Podría salir a caminar mientras escucha música o un podcast favorito en su celular?

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



Dolor Lumbar Crónico: ¿Es hora de probar algo nuevo?

¿Tal vez algo sobre su juego o un pasatiempo?

Hacer yoga también ayuda.

Hay disponibles muchos videos para principiantes en línea que podría probar.

¿Ha probado otras maneras de aliviar su dolor?

Tal vez un masaje, acupuntura o manipulación espinal podrían beneficiarle.

Quizá su doctor tenga otras ideas.

Tal vez lo sorprenda aprender lo que el estrés hace por su dolor.

¿O quizá sea el dolor que añada estrés?

Muchas personas encuentran mejoría de su estrés por medio de prácticas de reducción de estrés como la consciencia plena, meditación o enfocarse en el relajamiento de sus músculos.

¿Podría pedir apoyo y consejo de otros - un amigo, un ser querido, un vecino que ha tenido dolor crónico?

Tal vez haya probado algunas de estas cosas antes, pero no perjudica si vuelve a probarlas o intentar algo nuevo.

A veces es útil recordar que, aunque tenga un problema de dolor, eso no siempre significa que algo malo sucede en su cuerpo.

Cuando hace algo para cuidarse, se dirige en buena dirección para sentirse mejor.

Usted conoce su cuerpo mejor que nadie, si tiene dudas recuerde que puede llamar a su doctor.