

# ¿Qué Significa Para Ti?

Los doctores definen el dolor crónico como un dolor que dura más de 3 meses, o un dolor que persiste después de que el cuerpo ha tenido tiempo para sanar.

Cuando el dolor dura tanto tiempo, puede ser difícil comprender por qué.

A veces el dolor simplemente persiste.

Las razones no son siempre claras.

Pero hay algo que puedes hacer para sentirte mejor.

Puede ser útil saber que el dolor no siempre significa que hay algo malo.

Comprendiendo esto puede darte la libertad de tratar de moverte como lo hacías antes de tu dolor.

Puede ser difícil pensar que está bien si te mueves cuando tienes dolor.

Es por eso que un plan de manejo para el dolor te ayuda a tomar pasos pequeños hacia lograr tener menos dolor.

Un plan de manejo del dolor empieza con metas.

Estas metas pueden ser pequeñas, pero ayuda si incluyen cosas que quieras hacer.

Tal vez es algo como salir a caminar con tu perro todos los días.

O poder volver a jugar baloncesto.

Tal vez sean otras cosas como poder agacharte para sacar la ropa de la secadora, o poder ser completamente activo en el trabajo.

Tu plan puede incluir maneras de controlar tu dolor sin medicamentos, como con la consciencia plena, meditación o yoga.

Puedes agregar a tu plan tratamientos físicos, como masajes o acupuntura.

El tratamiento también puede incluir medicinas y fisioterapia.

Otras cosas pueden ayudar, como un consejero, o unirse a un grupo de apoyo, para cambiar tu percepción del dolor.

Estas son algunas ideas que usan las personas para aliviar su dolor y poder vivir con ese nivel.

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.



# ¿Qué Significa Para Ti?

Recuerda que el dolor constante puede deprimirte.

Puede causar estrés y dificultar que duermas bien.

Pero no tienes que vivir con dolor descontrolado.

Consulta a tu doctor sobre tus opciones.

Juntos pueden trabajar en un plan para vivir mejor.

Vivir con dolor no es fácil.

Sé gentil contigo mismo mientras encuentras un nivel que te permita hacer las cosas que quieres y necesitas hacer en el trabajo y en la diversión.