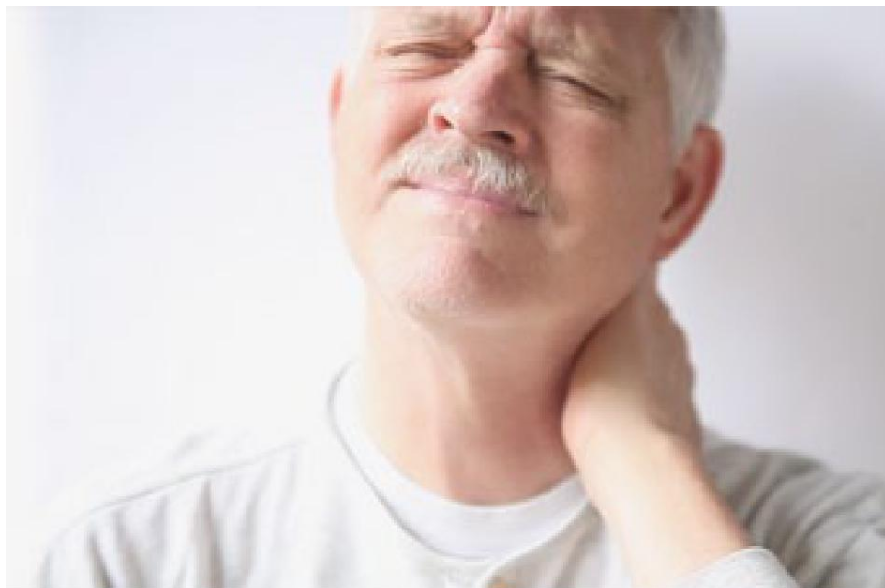




Viviendo con dolor crónico



Descripción general

Si usted tiene un dolor que dura por más de seis meses, se dice que tiene un dolor "crónico". Es diferente del dolor temporal que siente cuando se lastima. Con el dolor crónico, es posible que no sepa qué causa su dolor. Su dolor puede afectar todo su cuerpo y su mente, causándole problemas que impactan cada parte de su vida. Pero hay esperanza. Aquí hay algunos consejos para ayudarlo a manejar su dolor crónico.

Tratamiento médico

Primero, siga todas las recomendaciones de su médico. Los medicamentos, la terapia física e incluso la cirugía pueden ayudar. Por lo tanto, escuche el consejo de su médico. Cumpla con sus citas. Tome los medicamentos tal como se lo indican y hable con su médico, si ve que su plan de tratamiento no está funcionando.

Cuide su cuerpo

Manténgase tan activo y saludable como le sea posible. Siga una dieta sana, duerma lo suficiente y haga ejercicios en una cantidad segura, todos los días. Cuando usted se mantiene activo, su cuerpo libera endorfinas. Estas son sustancias químicas naturales que le ayudan a sentirse bien.

Reduzca el estrés

A menudo, cuidar de su cuerpo no es suficiente. El dolor físico y el emocional están fuertemente relacionados. Por lo tanto, cuide su mente también. Una de las mejores cosas que puede hacer es reducir su estrés. Minimice las cosas que causan estrés en su vida. Delege algunas cosas a otras personas. Aprenda a decir no. Si todavía se siente estresado, pruebe con ejercicios de respiración, meditación u otras técnicas de relajación.

Cuide su bienestar emocional

Cuide su bienestar emocional. Busque apoyo en otros, especialmente en amigos y seres queridos que entiendan su situación. Tal vez pueda encontrar un pasatiempo que le permita ver a sus amigos en forma regular. Si se siente perdido, solo o abrumado, encuentre un grupo de apoyo local o hable con un terapeuta profesional. Manténgase ocupado y piense en forma positiva. Esto le ayudará a distraerse de su dolor.

Conclusión

Si toma un papel activo en su tratamiento y sigue los consejos de su médico, podrá aprender a manejar el dolor crónico y recuperar su vida.