

¿TIENES DOLOR CRÓNICO?

ESTA INFORMACIÓN ES MUY IMPORTANTE PARA TÍ...

1

SI PIENSAS QUE...



esto no tiene solución

¿tendré algo importante que no han descubierto?

con el tiempo irá a peor

ya no podré hacer lo que me gusta

2

ES MOMENTO DE EMPEZAR A COMPRENDER QUÉ TE OCURRE

Aunque el dolor actúe habitualmente como un mecanismo que nos protege de peligros...

No es un mecanismo 100% fiable!!! A veces, el dolor persiste sin que exista daño significativo y empobrece tu calidad de vida

¿CÓMO PUEDE AYUDARME MI MÉDICO?

SI TU MÉDICO DECIDE NO RECETARTE MÁS FÁRMACOS, CONFÍA EN SU CRITERIO



LA CIENCIA HA DEMOSTRADO CUÁNDO SON EFICACES Y CUÁNDO NO LO SON

ENTONCES... ¿AHORA QUÉ?

BUENAS NOTICIAS: LOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES Y LA FISIOTERAPIA, HAN DEMOSTRADO SER EFICACES MEJORANDO LA CALIDAD DE VIDA DE PACIENTES CON **DOLOR CRÓNICO**, COMO TÚ
¡PUEDES HACER MUCHO POR TÍ MISMO!

COME SANO



REDUCE EL ESTRÉS Y MEJORA TU DESCANSO

MUÉVETE COMO MÁS TE GUSTE. BAILA, PASEA, HAZ DEPORTE...



ES HORA DE CAMBIAR CREENCIAS ERRÓNEAS QUE NO TE AYUDAN



"Lo único que puede mejorarme, es lo que me hagan los sanitarios: darme fármacos, operarme o ponerme aparatos muy sofisticados"



Cada vez hay más evidencia científica que apoya lo contrario; puedes hacer mucho por tí mismo para sentirte mejor: toma el control de tu proceso



"Si tengo dolor, mejor no moverme mucho, no vaya a hacerme más daño"



Como ya sabemos que no siempre dolor es igual a daño en los tejidos, la creencia acerca de guardar reposo y evitar el ejercicio no tiene fundamento científico en muchos casos



"Hacer deporte sólo es importante para perder peso, no tiene influencia en mi dolor"



La ciencia ya conoce los mecanismos por los que el ejercicio es un potente analgésico contra el dolor crónico. Te ayudaremos a realizarlo con seguridad y adaptado a tí



"Ya no podré hacer las cosas que me gustan"



Es muy importante realizar actividades que tengan sentido para tí, en las circunstancias actuales, tal vez no puedas correr, pero puedes pasear



"El dolor es para toda la vida, ya no se va a quitar nunca"



Aunque te hayan dicho que tienes dolor crónico, eso no es un sinónimo de "para siempre"

**TU FISIOTERAPEUTA PUEDE ACOMPAÑARTE EN ESTE
CAMINO DE AFRONTAMIENTO ACTIVO DE TU DOLOR**

¿¿¿EMPEZAMOS A CONTROLAR TU DOLOR???



Ilustre Colegio
Profesional
de Fisioterapeutas
de Andalucía