

Tomando control del dolor crónico

Qué puedo hacer para ayudar con mi dolor crónico

50 millones de estadounidenses viven con dolor crónico todos los días. ¡Eso es 1 de cada 5 personas! El dolor crónico, que debe ser evaluado por un médico, es un dolor que no desaparece después de 3 meses. ¡Pero hay esperanza! Muchas personas pueden reducir la intensidad de su dolor lo suficiente como para volver a las cosas que necesitan y quieren hacer.

1

Mueva su cuerpo.

El movimiento puede reducir la intensidad del dolor y su impacto en su vida. Intente hacer ejercicios de estiramiento o camine por 20 minutos, de 3 a 5 veces cada semana. Hable con su médico sobre qué tipos de ejercicio son seguros para usted. También, evite quedarse quieto por mucho tiempo. Cambiar su posición cada 45 minutos y corregir su postura puede prevenir el dolor.

2

Cambie lo que come.

Algunos alimentos reducen la inflamación en su cuerpo, lo cual es una causa común del dolor crónico. Coma frutas como fresas, arándanos, moras, piñas y cerezas; nueces; y verduras como brócoli, tomates y espinaca. Pruebe el pescado alto en grasas saludables, como el salmón o atún, y use aceite de oliva cuando cocine. Además, coma menos azúcar, alimentos procesados (como papas fritas) y comida rápida porque pueden aumentar la inflamación y el dolor crónico.

3

Duerma más.

Dormir por suficiente tiempo puede disminuir su dolor. 7-9 horas por noche, en un horario regular, es lo mejor. Si tiene dificultad para dormir, tome menos cafeína y alcohol, y apague los dispositivos electrónicos, como televisores o teléfonos, una hora antes de acostarse. Todos esos pueden interferir con el sueño. Informe a su médico si su dolor está interrumpiendo su sueño.

4

Controle su salud mental.

Nuestros cuerpos y mentes están fuertemente conectados. El dolor físico y el emocional, como la depresión o el trauma, comparten algunas de las mismas vías neurológicas. La depresión empeora el dolor, y el dolor empeora la depresión. El tratamiento de la depresión con terapia, medicamentos o ambos, puede ayudar con el dolor físico. Si cree que su salud mental aumenta su dolor, hable con su médico al respecto.

5

Intente meditar.

La meditación de atención plena es una forma de relajar la mente y cambiar la forma en que experimenta las sensaciones, incluso el dolor. La meditación toma tiempo de aprender, pero en un estudio, ¡las personas que continuaron con su práctica de meditación redujeron la cantidad de analgésicos que necesitaban en tres cuartos!

6

Conéctese con otras personas.

Muchas investigaciones demuestran que pasar tiempo con amigos y otras personas que lo apoyan puede ayudar con el dolor crónico. Estas conexiones sociales son especialmente importantes para las personas que tienen problemas de salud mental o salud emocional, las cuales empeoran su dolor. Piense en esas personas específicas que le hacen sentir bien. ¡Intente caminar con un amigo un par de veces a la semana!

7

Sea su propio defensor.

Necesita y merece atención médica de calidad, pero recuerde que usted es el verdadero experto de su propio cuerpo, su dolor y su experiencia. Sabe qué hábitos saludables le hacen sentir más funcional y sabe qué le hace sentir peor. Comparta este conocimiento con sus médicos y hágalos preguntas.

8

Sea un defensor de la comunidad.

Asegurarse de que las personas tengan un lugar para comprar alimentos saludables y un lugar seguro para caminar requiere cambios en la política. ¡Usted puede abogar por este tipo de cambios! Hable con sus representantes en el gobierno local. Escriba cartas y llame a sus congresistas. Conéctese con otros que también abogan por cambios en la comunidad.

