



SI SUFRES DOLOR CRÓNICO, CUIDA TU SALUD MENTAL



Nos encontramos en una situación excepcional y es importante que cuides tu salud. El dolor crónico interfiere de modo importante con la calidad de vida. Si te cuidas, sufrirás menos las consecuencias de la pandemia, del aislamiento y de la discapacidad asociada al dolor. Aquí tienes algunas claves para mitigar las consecuencias del COVID-19.

1 DALE SENTIDO AL CONFINAMIENTO

Organiza el tiempo y dale sentido al confinamiento. No pases demasiado tiempo sentado ni acostado. Realiza rutinas para el autocuidado, la organización doméstica y actividades recreativas en familia.

Si dispones de un balcón o patio, trata de exponerte a la luz solar. La vitamina D es importante para el funcionamiento musculoesquelético. También te ayudará a descansar mejor durante la noche.



2 SIGUE LAS INDICACIONES DE TU ESPECIALISTA

Sé riguroso/a con la toma de la medicación. Evita los somníferos, si puedes, y trata de dormir de forma natural. Quizás te ayuden las infusiones o técnicas de relajación.



3 HAZ EJERCICIO FÍSICO

Si mueves las piernas y el corazón, se sentirás mucho mejor. Haz estiramientos, ejercicio físico, baile o yoga. En internet encontrarás alguno a tu medida. Es divertido y combate la discapacidad. Mejora la irritabilidad y la fatiga.



4 CONECTA CON FAMILIA Y AMIGOS

Es muy beneficioso. No centres la conversación en la pandemia, las personas conocidas que han enfermado, ni en el dolor crónico. Trata de descentralizarte del dolor y del confinamiento. Utiliza las redes sociales para estar en contacto con las personas y no sentirte tan aislado. Intercala estos momentos para socializar con otros de descanso, y desconecta de los grupos que no hacen más que enviar noticias negativas que pueden aumentar tu ansiedad.



5 EVITA LA SOBREENFORMACIÓN

Procura informarte, pero no en exceso. Elige bien las fuentes de información. Una vez al día es suficiente. Es frecuente que se difundan falsas noticias que solo conducen a una mayor ansiedad y angustia.



6 DEDICA TIEMPO AL OCIO

Encuentra a lo largo del día, alguna actividad con la que disfrutes, leer, coleccionar, pintar, escuchar, ordenar fotos, escribir o hacer manualidades. Cualquier actividad que mantenga tu mente activa, concentrada y libre de preocupaciones.



7 MANEJA TU MALESTAR

Es normal sentirse ansioso/a, preocuparse por el futuro, por el trabajo, por la salud propia. Detente a respirar. Céntrate en el presente y date tiempo para tranquilizarte. Las preocupaciones solo son útiles cuando contribuyen a buscar soluciones. La mejor solución ahora es quedarse en casa.



8 Y ANTE CUALQUIER DUDA

No salgas de casa y llama a tu especialista.
Estamos para ayudarte
Si precisas contactar, llama al 961 244 166

