

¡LA CONSISTENCIA ES CLAVE!

Siga sus ejercicios de terapia física con la ayuda de un entrenador de salud para mantener el rumbo.

Comprender el dolor

Supere el miedo: comience con ejercicios viables y avance lentamente bajo la guía de su terapeuta físico.

REGLAS DEL DOLOR

- Al hacer ejercicio, puedes pensar en un semáforo.
- Si tu dolor se vuelve demasiado doloroso, o dura mucho tiempo después de hacer ejercicio, detiene el ejercicio y hágaselo saber a su terapeuta.
- No pases por los rojos, ¡Sigue con los amarillos y los verdes!



DETÉNGASE si el dolor aumenta 2 puntos durante el ejercicio y consulte con su proveedor.

Dolor moderado (hasta 2 puntos en una escala de 10 puntos) durante el ejercicio es seguro y puede seguir **con precaución**.

¿No hay dolor durante el ejercicio?
¡Excelente! **Continúe según las indicaciones.**

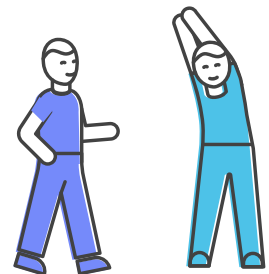
HAGA EL EJERCICIO UN HÁBITO

- Relaciona tus ejercicios con las tareas diarias, como cepillarse los dientes, para desarrollar un hábito.
- Use recordatorios como alarmas o notas pegajosas para mantenerse motivado, establezca pequeñas metas y celebre las victorias.



MEJORA TU EXPERIENCIA DE TERAPIA

- Comunicación: Informe a tu terapeuta físico de las últimas noticias sobre su progreso y desafíos.
- Sesiones sociales: Haz ejercicio con amigos o familiares para hacer las sesiones divertidas.



PRÓXIMOS PASOS

- Utilice la hoja de trabajo incluida para registrar ejercicios y rastrear el seguimiento del progreso.
- Comparte las nuevas noticias con su terapeuta y entrenador de salud para obtener una orientación personalizada.