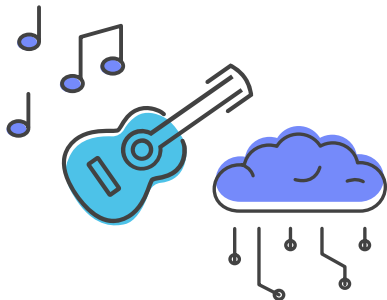


NUESTRO CEREBRO ESTÁ COMPUESTO DE CÉLULAS LLAMADAS NEURONAS.

Estas neuronas se comunican constantemente entre sí, creando “redes neuronales” que nos permiten procesar información, aprender y tomar decisiones.

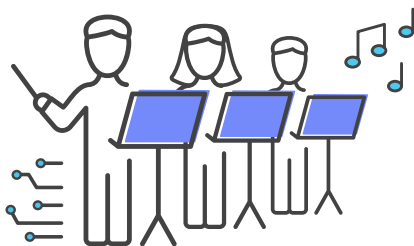


La neuroplasticidad es la habilidad de nuestras redes neurales experimentando cambios y reorganización. Nuestras redes existen, pero no están cableadas!

Un gran ejemplo de neuroplasticidad es aprender a tocar una nueva canción. Con la práctica, nuestro cerebro se vuelve más rápido y más preciso al tocar una canción.

¿CÓMO SE RELACIONA ESTO CON EL DOLOR?

Estas neuronas se comunican constantemente entre sí, creando “redes neuronales” que nos permiten procesar información, aprender y tomar decisiones.



Imagina tu cerebro como una orquesta.
Todas tus células cerebrales son como músicos individuales.

Todas las cosas diferentes que tu cerebro hace son como las diferentes canciones que los músicos pueden tocar juntos



Cuanto más toca la orquesta la canción del dolor, mejor se vuelve al tocarla. A medida que mejora al tocar la canción del dolor, también es más probable que la orquesta toque en el futuro, incluso cuando debería estar jugando otra cosa.

A veces la neuroplasticidad puede funcionar contra nosotros, lo que hace más probable que sentimos dolor incluso cuando no hay una nueva lesión.

Lo bueno es que nuestro cerebro puede aprender y cambiar de nuevo.

¡CREA NEUROPLASTICIDAD!

- Pruebe ejercicios nuevos y suaves para reconectarse la forma en que tu cuerpo se mueve
- Reemplaza patrones de pensamiento inútiles con pensamientos positivos