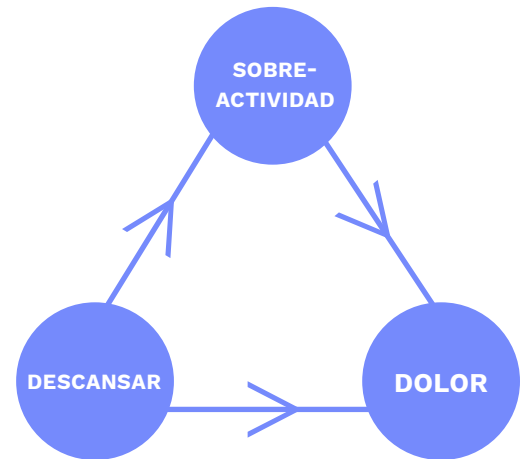


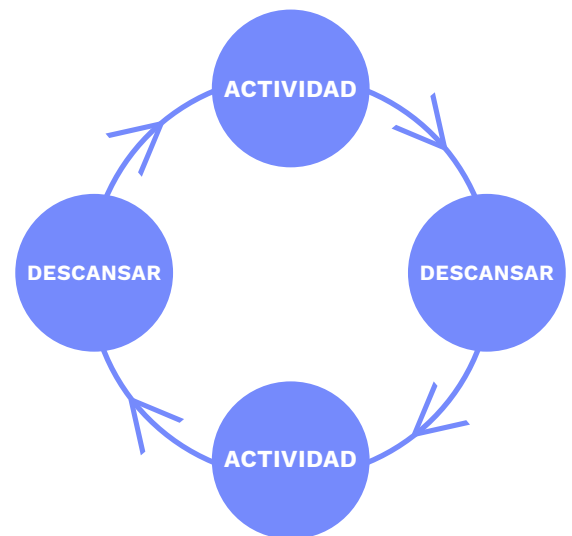
CICLO DE DOLOR

Si tiene dolor crónico, puede esforzarse por hacer mucha actividad física cuando tenga un 'buen' día. Desafortunadamente, más adelante el dolor suele ser tan intenso que hay que descansar mucho tiempo para recuperarse. Esto se llama **CICLO DEL DOLOR**. Se parece a esto:



CICLO ACTIVIDAD-DESCANSO

Las personas suelen encontrarse repitiendo el ciclo del dolor una y otra vez. Desafortunadamente, hacer esto puede empeorar su dolor y hacer que se sienta más cansado, tenso y preocupado. A largo plazo, es posible que termine evitando cosas que le resulten divertidas y que le hagan sentir bien para evitar sufrir un dolor intenso. La mejor manera de evitar el ciclo del dolor es desarrollar un **CICLO DE ACTIVIDAD-DESCANSO**. Puedes hacer esto controlando tu propio ritmo. Eso significa que alterna períodos planificados de actividad con períodos regulares de descanso. Se parece a esto:



TRES PASOS PARA CONTROLAR TU RITMO

- 1 Haga una lista de algunas de las cosas que tiende a exagerar.
- 2 Establezca un límite de tiempo para la actividad y luego **DETÉNGASE** y **DESCANSE**.
- 3 Lleve un registro de cómo le está yendo (¿cuántas veces dejó de exagerar?).

INSTRUCCIONES

- 1 Elija actividades que tiendan a aumentar su dolor o fatiga.
Actividad 1: _____ **Actividad 2:** _____ **Actividad 3:** _____
- 2 Decide cuántos minutos de actividad y cuántos minutos de descanso harás para cada actividad.
- 3 Lleve un registro de cómo le está yendo (¿cuántas veces dejó de exagerar?).
- 4 Luego registre el programa de actividad-descanso que realmente utilizó ese día para cada actividad.
 - a. Récord de proporción de minutos activos: minutos descansados.
 - b. Escribe entre paréntesis el número de ciclos de actividad-descanso que hiciste.
Si completaste Actividad-Descanso-Actividad-Descanso, escribirías (2).
 - c. Escribe una descripción de una o dos palabras de cómo te sentiste después de la actividad (por ejemplo, descansado, bien, herido, cansado, satisfecho, orgulloso).
- 5 En la fila marcada “En general”, escriba si su nivel de aumentó de la actividad, disminuyó o se mantuvo lo mismo para esa actividad durante la semana. Además, sume el número de ciclos de estimulación que completó durante la semana y escríbalo entre paréntesis. Un buen objetivo a alcanzar es 3 ciclos por día o 21 por semana.

	MUESTRA	ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3
TAREA	<i>rastrillo de hojas</i>			
META ACTIVA	<i>10:15 (2) descanso</i>			
META DE DESCANSO	<i>15 minutos</i>			
DÍA 1	<i>15:15 (1) cansado</i>			
DÍA 2	<i>20:15 (2)</i>			
DÍA 3	<i>10 minutos</i>			
DÍA 4	<i>10:15 (3) ¡buen trabajo!</i>			
DÍA 5	<i>15:15 (3) ¡buen trabajo!</i>			
DÍA 6	<i>10:15 (1) bien</i>			
DÍA 7	<i>15:15 (2) mejor</i>			
EN GENERAL	<i>Aumentando (14)</i>			