

ESCRIBIR UN DIARIO

puede ser una herramienta muy útil para tratar el dolor agudo y el dolor crónico. Rastrear los niveles de dolor, encontrar provocaciones y ver repeticiones a lo largo del tiempo puede ayudarle a manejar mejor su dolor y comunicación con los proveedores de atención médica.

¿POR QUÉ TOMARSE EL TIEMPO PARA ESCRIBIR SOBRE SU EXPERIENCIA DE DOLOR?



Rastrear las repeticiones y tendencias

Escribir en el diario captura qué tan frecuente y intenso es su dolor, ayudándole a notar repeticiones o provocaciones para un mejor tratamiento

Procesar un brote

Escribir sobre tu dolor puede ser curativo, ya que te brinda información sobre cómo se siente y mejora las estrategias de afrontamiento.

Comunicación efectiva con su equipo de atención

Manteniendo un diario del dolor le ayuda a compartir información con su doctores. Les muestra que está trabajando para mejorar y puede ayudarle a mejorar la forma en que se maneja su dolor.

EMPEZANDO

- **Crea un espacio cómodo:** encuentre un lugar tranquilo donde pueda relajarse y concentrarse en su diario sin interrupciones.
- **Sea honesto y detallado:** escriba abiertamente sobre sus niveles de dolor, provocaciones y emociones. Cuanto más detalladas sean tus entradas, más útil será tu diario.
- **Utilice la hoja de trabajo incluida:** comience con la hoja de trabajo del diario adjunta. Te guiará sobre qué seguir, como el nivel de dolor, las provocaciones y las acciones tomadas para controlar el dolor
- **Pida ayuda:** pídale orientación a su entrenador o proveedor de atención médica sobre cómo utilizar su diario para controlar su dolor.