

HAZ UNA LISTA

Haz una lista de todo lo que aumenta tu sensibilidad al dolor y todo lo que disminuye tu sensibilidad al dolor.

Ejemplos de cosas que aumentan tu sensibilidad podrían ser físicas: como permanecer en un lugar durante largos períodos, caminando, alcanzando el suelo o extendiéndose por encima de su cabeza. Otros ejemplos son más relacionados con factores sociales como interacciones negativas con un compañero de trabajo o factores mentales como sentimientos ansiosos o deprimidos.

Puede haber actividades físicas, mentales o sociales que disminuyan su sensibilidad al dolor. Por ejemplo, un baño caliente o estiramientos y movimientos suaves pueden aliviar su molestia. Las interacciones positivas y las actividades sociales agradables con amigos también podrían ser útiles para reducir los síntomas dolorosos.

Ingrese cualquier factor que observe que aumenta o disminuye su sensibilidad al dolor en la siguiente tabla.

Aumenta la Sensibilidad	Disminuye la Sensibilidad

Una vez que haya identificado qué actividades o interacciones aumentan o disminuyen su sensibilidad al dolor, tome nota cuáles tienen el mayor impacto en sus síntomas. Trabaje con su equipo de salud para crear un plan para controlar su dolor.