

COMO PUEDE SER DIFICIL EVITAR LOS BROTES POR COMPLETO,

Es fundamental tener un plan listo para cuando sucedan. Tener un plan puede ayudar a minimizar la intensidad y duración de los brotes y, al mismo tiempo, mejora su capacidad para controlarlos eficazmente en el futuro. Utilice esta plantilla para crear su plan y tomar el control de su brote.

¿Cuáles son mis disparadores? ¿Cómo los evito?

¿Cómo mejoro mi sueño?

¿Qué puedo hacer para asegurarme que estoy comiendo y hidratandome bien?

¿Cómo puedo mantenerme activo? ¿Qué movimientos/ejercicios ayudan?

¿Qué técnicas de relajación funcionan bien? (respiración profunda, meditación)

¿Qué otras cosas ayudan con mi dolor? (calor, hielo, automasaje, acupuntura)

TOMA NOTA:

- ¿Qué desencadenó este brote?
- ¿Cómo son mis niveles de estrés?
- ¿Algún cambio en mis niveles de actividad?

MANTENGA LA CALMA Y CONTINÚE:

Recuerde que los ataques de dolor son temporal, y que “esto también pasará”.

Su navegador de atención y El equipo siempre están aquí para ayudar. Sigue el plan, pero por favor siéntete libre de contactar si lo necesita.