

¿QUÉ ES UN BROTE?

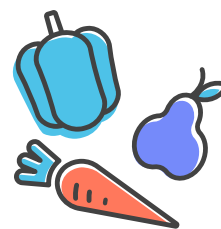
Un brote de dolor es un aumento temporal del dolor. Aunque pueden ser angustiosos, a veces no es causado por una nueva lesión o una nueva inflamación. **Los brotes son comunes, pero podemos tomar medidas para evitarlos.**

CÓMO EVITAR MEJOR LOS BROTES DE DOLOR:



Sea consistente con el ejercicio

Continuando con tus ejercicios de PT y aeróbicos. La actividad es súper importante. Brotes a menudo ocurren cuando tenemos importantes cambios hacia arriba o hacia abajo en los niveles de actividad



Coma bien y hidrátese

Mantiene una dieta saludable y mantenerse hidratado puede ayudar a prevenir los brotes



Maneja el Estrés

Controlar los niveles de estrés pueden ayudar a reducir el aumento de el dolor



Hacer un plan

Tener un plan implementado permite que usted tome inmediatamente acción si sus síntomas regresan temporalmente



Dormir bien

Conseguir la cantidad correcta de sueño reparador, el sueño permite que el cuerpo sane y se repare

Si puede ser difícil evitar por completo los ataques de dolor, tomando estas medidas para prevenir los ataques de dolor son enfoques eficaz para reducir su frecuencia con el tiempo.

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. Siga el plan, pero por favor siéntete libre de contactar si lo necesita.