

Bases para el Control del Dolor

Manual Suplementario

Este paquete está diseñado para las personas que hayan participado o estén participando en las capacitaciones activas que ofrece el Equipo de Control del Dolor.

Estas actividades se incluyen en las Capacitaciones sobre Bases para el Control del Dolor. Para que pueda participar, debe recibir orientación formal antes. Se incluye información suplementaria que no aparece actualmente en el Manual Regional: *Manual para el participante sobre cómo controlar el dolor.*

Información de contacto de la clínica para el control del dolor:

Vacaville: 707.624.3328, kp.org/Vacaville/painmanagement
(haga clic en “Español”)

Vallejo: 707.651.4490, kp.org/Vallejo/painmanagement
(haga clic en “Español”)

* Lleve este paquete a todas las Capacitaciones sobre Bases para el Control del Dolor.

Recursos en Línea para el Dolor Persistente Generalizado

Recursos en Video y Artículos

Videoclips

Sitio web: www.youtube.com

- Título:
- * **Why Things Hurt** (*Por qué tenemos dolor*) de Lorimer Moseley (14 min)
 - <https://www.youtube.com/watch?v=gwd-wLdlHjs>
 - * **Tame the Beast** (*Domar a la bestia*) de Lorimer Moseley (5 min)
 - <https://www.tamethebeast.org/#home>
 - * **Understanding Pain in Less Than 5 Minutes** (*Entender el dolor en menos de 5 minutos*) de Brainman (5 min)
 - <https://www.youtube.com/watch?v=5KrUL8tOaQs>
 - * **Neuroplasticity** (*Neuroplasticidad*) de Sentis (2 min)
 - <https://www.youtube.com/watch?v=ELpfYCZa87g>
 - * [An Introduction to Mindfulness \(Introducción a la atención plena\) de Mindfulnet](#) (3 min)
 - * [Mindfulness and Chronic Pain \(Atención plena y dolor crónico\) de Jon Kabat-Zinn](#) (4 min)
 - * [Explaining Chronic Pain: The role that stress plays and the creation of learned nerve pathways \(El dolor crónico: la función del estrés y la creación de vías nerviosas aprendidas\)](#) de Howard Schubiner, MD (9 min)
 - * [The Role of Pain in the Brain \(La función del dolor en el cerebro\) de The Mind Body Syndrome](#) (9 min)

Objetivo: ayudar a que conozca más sobre dolor crónico.

Recomendaciones de Libros

- Títulos:
- * *Vivir con plenitud las crisis (Full Catastrophe Living)* de Jon Kabat-Zinn y Thich Nhat Hanh
 - * *El cerebro y su forma de sanar (The Brain's Way of Healing)* de Norman Doidge
 - * *El cerebro se cambia a sí mismo (The Brain That Changes Itself)* de Norman Doidge
 - * *Dolor crónico: La clave para tu recuperación (Chronic Pain: Your Key to Recovery)* de Georgie Oldfield
 - * *The Mindbody Prescription (Receta para la medicina psicosomática)* de John Sarno

- * *The Pain Survival Guide (Guía de supervivencia al dolor)* de Dennis Turk PhD y Fritz Winter PhD
- * *Una bofetada de realidad (Reality Slap)* de Russ Harris
- * *The Mindfulness Solution to Pain (La solución al dolor con atención plena)* de Jackie Gardner-Nix y Jon Kabat-Zinn
- * *¿Por qué me duele? (Why Do I Hurt?)* de Adriaan Louw
- * *Explain Pain Handbook (Manual para explicar el dolor)* de David Butler y Lorimer Moseley
- * *Por qué dormimos (Why We Sleep)* de Matthew Walker, PhD
- * *Say Goodnight to Insomnia (Dígale adiós al insomnio)* de Gregg Jacobs, PhD

Objetivo: conocer más sobre cómo reducir la reactividad física y emocional. Ayudarle a conocer más y a aplicar el control de los pensamientos y la atención plena (*mindfulness*).

Recursos Directos del Sitio Web de Kaiser Permanente

- Como miembro de Kaiser Permanente, puede acceder a los recursos de bienestar:
 - Salud Mental
 - [Recursos de bienestar I de Kaiser Permanente](#)
 - Salud y Bienestar General
 - [Salud y Bienestar I de Kaiser Permanente](#)

Aplicaciones CALM y My Strength

- Como miembro de Kaiser Permanente, puede inscribirse sin costo con este enlace:
 - [Aplicaciones de atención plena \(*mindfulness*\). Sin costo para miembros de Kaiser Permanente](#)
 - https://espanol.kaiserpermanente.org/es/northern-california/health-wellness/mental-health/tools-resources/digital?kp_shortcut_referrer=kp.org/selfcareapps

Práctica de la Atención Plena (*Mindfulness*) en YouTube

- Exploración del cuerpo y meditación sentado de Kabat-Zinn:
 - Exploración del cuerpo: <https://www.youtube.com/watch?v=15q-N-kkrU> (30 min)
 - Meditación sentado: <https://www.youtube.com/watch?v=524RMtfHKz8&t=919s> (20 min)

Práctica Guiada de Atención Plena (*Mindfulness*) de la Universidad de California en San Diego

- <https://health.ucsd.edu/specialties/mindfulness/programs/mbsr/pages/audio.aspx>

Asesor de Bienestar por Teléfono

- Controle el estrés, coma alimentos más sanos, logre un peso más saludable, deje de fumar.
- Llame al 1-866-251-4514.
- kpdoc.org/wellnesscoaching (haga clic en “Español”).

Educadores en salud clínica: Departamento de Educación para la Salud

(Vacaville 707-624-2225)

- Brandi Bell, CHE: 707-624-2618
- Chetendee Lal, CHE: 707-624-2234
 - **Aprenda a administrar o controlar:** la planificación para el cuidado de la vida, el colesterol, la diabetes, el glucómetro, la prediabetes, la hipertensión, la alimentación saludable, el estrés, el peso, la actividad física (no necesita referencia; las consultas son en persona).
- Comuníquese con el Departamento de Educación para la Salud para obtener información sobre otras clases:
 - sueño, ansiedad, control del estrés y muchas más.

En la siguiente lista encontrará los enlaces correspondientes a los recursos mencionados en las presentaciones o en las diapositivas:

Clase 1 de Bases

1. *Sentis Neuroplasticity (Neuroplasticidad de Sentis) (2 minutos)* (Diapositivas 14 y 46)
 - <https://www.youtube.com/watch?v=ELpfYCza87g>
2. *Tame the Beast (Domar a la bestia) (5 minutos)* (Diapositivas 14 y 46)
 - <https://www.youtube.com/watch?v=ikUzvSph7Z4>
3. *Manejo del estrés: Ejercicios de respiración para relajación:* (Diapositiva 38)
 - <https://espanol.kaiserpermanente.org/es/northern-california/health-wellness/health-encyclopedia/he.stress-management-breathing-exercises-for-relaxation.uz2255?kpSearch=deep%20breathing>

Clase 3 de Bases

1. *Forget Big Change, Start with a Tiny Habit (Olvidese de grandes cambios, empiece por un pequeño hábito)* de BJ Fogg, PhD (Diapositiva 16)
 - Busque “Tiny Habits” (pequeños hábitos) en YouTube
 - <https://www.youtube.com/watch?v=AdKUJxj n-R8>
2. Recursos para dormir mejor (Diapositiva 22)
 - Asesoramiento en bienestar (Los temas incluyen: insomnio, nutrición, ejercicio, reducción del estrés, dejar de fumar)
 - kpdoc.org/wellnesscoaching (haga clic en “Español”).
 - <https://mydoctor.kaiserpermanente.org/ncal/health-guide/wellness-coaching-es>

- Manténgase sano: duerma bien
 - kpdoc.org/sleep (haga clic en “Español”).
 - https://mydoctor.kaiserpermanente.org/ncal/staying-healthy/#/conditionlist/diseasesconditions_174130.xml
- Programas para un Estilo de Vida Saludable
 - kp.org/dream (haga clic en “Español”).
 - https://healthy.kaiserpermanente.org/health-wellness/healthy-lifestyle-programs?kp_shortcut_referrer=kp.org/dream

Clase 5 de Bases

1. Recursos de Bienestar: opciones para prácticas guiadas: audios, videos y artículos (*Diapositivas 30-31*)
 - kp.org/autocuidado.
 - https://healthy.kaiserpermanente.org/health-wellness/mental-health/tools-resources?kp_shortcut_referrer=kp.org/selfcaretools
 - kp.org/self-compassion (haga clic en “Español”).
 - https://healthy.kaiserpermanente.org/health-wellness/mental-health/tools-resources/anxiety?kp_shortcut_referrer=kp.org/self-compassion
 - Aplicaciones de atención plena: sin costo para miembros | Kaiser Permanente
Aplicaciones Calm y MyStrength (haga clic en “Español”).

Recursos para la Práctica Activa por Dolor Persistente

A continuación encontrará prácticas activas suplementarias que no se mencionan en el Manual Regional: *Manual para el participante sobre cómo controlar el dolor*. Estas prácticas son esenciales para su experiencia de aprendizaje y se describen en las Bases.

Hoja de trabajo para darse cuenta

Actividad/factor de seguridad (SIM = <i>Safe In Me</i> , lo que me da seguridad)	Actividad/factor de amenaza (DIM = <i>Danger In Me</i> , lo que me genera peligro)

Comience a identificar y registrar movimientos, actividades y otros factores, por ejemplo, factores de estrés, que afectan su dolor o sus síntomas o que influyen en ellos. Es muy importante que pueda crear estrategias en relación con estos factores para reeducar el cerebro y el cuerpo. Si aprende a darse cuenta de lo que el cerebro registra como amenaza o peligro, puede aprender a reeducarlo con más eficacia. Además, es muy importante que usted y su cerebro puedan resaltar los factores de seguridad para superar los peligros o las amenazas y restaurar la función o actividad de manera más adecuada y así avanzar en su evolución.

Obtenga más información en: kp.org/Vacaville/painmanagement
kp.org/Vallejo/painmanagement

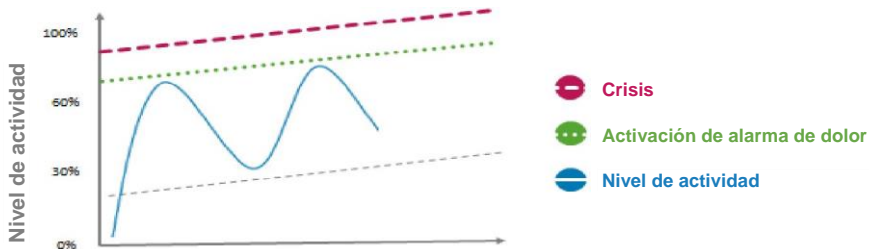
 KAISER PERMANENTE.®

Regule su Ritmo en Casa

- Planee dedicar un tiempo a explorar cómo regula su ritmo para hacer diferentes actividades.
- Decida qué actividades son más “amenazantes” y altérenlas con las que sienta que son “seguras”.
- Note los pensamientos que aparezcan mientras crea el plan. ¿Qué se dice a sí mismo?
- Luego, continúe y HAGA las actividades según lo planeó. ¿Le dio resultado? ¿Cómo siente los dolores?

Actividad	Cantidad	Segura o amenazante (SIM o DIM)

I Patrón de actividad con regulación de ritmo



Nivel de actividad con regulación de ritmo en el tiempo

Estrategias de Relajación y Atención Plena (Mindfulness)

Respiración 4-7-8

- Prácticela y el cerebro creará una autopista que lo llevará a un estado relajado de soltar inquietudes, de paz.
 - Paso 1: note la respiración (cualquier aspecto de la respiración está bien).
 - Paso 2: cuente hasta 4 mientras inhala, hasta 7 mientras retiene el aire y hasta 8 mientras exhala.
 - Paso 3: cada vez que la mente se distraiga, vuelva a enfocarla en la respiración.
- Objetivo: calmar la mente. Esto reduce el dolor y las señales emocionales y, a su vez, le brinda mayor control.
 - Consejo: apoye la mano en el abdomen y siéntalo moverse hacia dentro y hacia fuera cuando respira. Poco a poco, aquiete la respiración: tómese un poco más de tiempo para exhalar cada vez.

Técnica Manual

Antes de comenzar:

- Pregúntese: ¿Cuál es mi nivel de tensión o de dolor en este momento?

Práctica activa:

- A medida que inhala... levante el pulgar... retenga el aire con suavidad... mientras exhala lentamente diga: *Libero toda tensión innecesaria de mi cuerpo hasta que no quede nada. Gracias.*
- Luego, a medida que inhala... levante el índice... retenga el aire con suavidad... mientras exhala lentamente diga otra vez: *Libero toda tensión innecesaria de mi cuerpo hasta que no quede nada. Gracias.*
- Continúe hasta que llegue al meñique.
- Cuando haya terminado, vuelva a preguntarse: ¿Cuál es mi nivel de tensión o de dolor en este momento?
 - Consejo 1: si su nivel de tensión o de dolor bajó, aunque sea solo un punto, ¡felicitaciones! Si no logró un cambio, no se preocupe. Solo vuelva a repetir la práctica.
 - Consejo 2: si repite esta práctica todos los días, 2 o 3 veces al día, durante las próximas 2 semanas, logrará bajar el estrés y sentirá más alivio del dolor.

Atención Plena en la Respiración: Meditación de 3 Minutos Centrada en la Respiración

Por experiencia personal, todos sabemos que nuestras mentes tienden a distraerse. Pero esto tiene un costo: sufrimos más y nos sentimos más infelices (Killingsworth y Gilbert, 2010). Por lo tanto, es muy importante encontrar un ancla, algo que nos centre en el momento para conectarnos totalmente con el aquí y el ahora.

La respiración es el instrumento perfecto para lograrlo. Siempre está con nosotros, funciona automáticamente. Las 24 horas del día, cada día de nuestras vidas, la respiración es nuestra compañera de confianza. No importa dónde estemos ni con quién, siempre podemos recurrir a la respiración para conectarnos con el momento presente. Por este motivo, la respiración será el centro de nuestra primera meditación de atención plena.

Instrucciones: encuentre un lugar cómodo y tranquilo donde sentarse. Piense en tomarse unos diez minutos la primera vez, aunque puede extender el tiempo todo lo que quiera en los próximos días. Siéntese de modo que esté cómodo, en una silla o en el suelo. Mantenga derecha la espalda y deje que los hombros se relajen. Cierre los ojos o centre la mirada en algún punto del suelo frente a usted.

- Para comenzar, inhale por la nariz tres veces sin esforzarse, con suavidad. Cada vez, exhale de manera lenta y regular. Con cada respiración, sienta que se calma y presta más atención al momento presente.
- Si nota que la mente se distrae o que los pensamientos cambian, solo obsérvelo... y vuelva la atención y la conciencia a la respiración. Es posible que note que la mente se distrae varias veces durante esta meditación. Es lo que la mente hace, nada más. Solo observe esta tendencia, sin juicio, vuelva a centrar la conciencia en la respiración.
- Ponga toda su atención en la respiración ahora. A medida que inhala y exhala, observe en qué parte del cuerpo siente más la respiración. Quizás sea en el pecho, si lo siente subir y bajar con cada respiración. Algunas personas notan la respiración más que nada en las fosas nasales, allí sienten el aire fresco cuando entra y un poco más tibio a medida que sale. Y otras personas la notan más en el estómago y el abdomen, que sube y baja con cada respiración. Donde quiera que la sienta, tómese un momento solo para observar en qué parte del cuerpo siente más la respiración.
- Observe cómo se siente centrarse por completo en la inhalación. A medida que inhala, note si siente alguna tensión o esfuerzo en especial y también la sensación de los pulmones y el abdomen llenándose de aire cuando inhala.
- Ahora, lentamente, cambie la atención para centrarse más en la exhalación. Con cada exhalación, note qué siente cuando el aire sale por las fosas nasales. Y observe, sin juzgar, las sensaciones que tiene en el cuerpo.
- Siga respirando de manera suave y regular durante unos minutos más. Sienta el aire a medida que entra por la nariz y luego cuando sale de manera fluida.
- Note qué pasa en su mente. Si nota que la mente se distrae o que los pensamientos cambian, no se juzgue ni se critique. Solo nótelos y, lentamente, vuelva la atención y la conciencia a la respiración.
- Cuando hayan pasado diez minutos, abra despacio los ojos y vuelva a tomar conciencia del lugar en el que se encuentra. Dese tiempo para disfrutar la sensación de bienestar y tranquilidad del momento presente.

Para los principiantes en la práctica de la atención plena, este ejercicio puede ser revelador o frustrante. Quizás haya notado que la mente era como un remolino de pensamientos o juicios. Está bien. Es la tendencia natural de nuestra mente a distraerse y buscar estímulos. Al principio, mantener la conciencia centrada en la respiración puede resultar poco natural. Con práctica y paciencia, se vuelve cada vez más fácil. A medida que practique, la respiración le brindará una enorme sensación de bienestar y seguridad, a la que podrá recurrir cuando quiera.

Exploración del Cuerpo en 3 Minutos

Puede hacer esta exploración recostado, sentado o en otra posición. Los siguientes pasos son una meditación guiada para hacer sentado.

- Comience por llevar la atención al cuerpo.
- Puede cerrar los ojos, si lo prefiere.
- Note el cuerpo, no importa dónde esté sentado, sienta el peso del cuerpo en la silla o en el suelo.
- Haga algunas respiraciones profundas y, con cada respiración, céntrese en el momento presente.
- Note los pies sobre el suelo, las sensaciones del apoyo de los pies en el suelo. El peso y la presión, la temperatura. Vea si puede dejar que se aflojen.
- Note las piernas contra la silla, deje que se aflojen.
- Lleve la atención a la zona del estómago. Si el estómago está tenso o rígido, deje que se afloje. Respire.
- Note las manos. ¿Están tensas o rígidas? Vea si puede dejar que se aflojen.
- Note los brazos. Perciba cualquier sensación en los brazos. Afloje los hombros.
- Note el cuello y la garganta. Deje que se aflojen. Relájese.
- Afloje la mandíbula. Deje que la cara y los músculos de la cara se aflojen.
- Ahora note todo el cuerpo. Respire una vez más.
- Tome conciencia de todo el cuerpo lo mejor que pueda. Respire. Cuando esté listo, puede abrir los ojos.

Atención Plena de los Sentidos

- Encuentre un lugar cómodo y tranquilo donde sentarse. Al comenzar esta práctica, reserve unos 10 minutos la primera vez, aunque, por supuesto, puede extender el tiempo todo lo que quiera en los próximos días. Mantenga derecha la espalda y deje que los hombros se relajen. Cierre los ojos si lo prefiere o centre la mirada, sin enfocar del todo, en algún punto del suelo frente a usted.
- Para comenzar, inhale por la nariz tres veces sin esforzarse, con suavidad. Cada vez, exhale de manera lenta y regular. Con cada respiración, sienta cómo poco a poco va calmándose y está más atento al momento presente.
- Si nota que la mente se distrae o que los pensamientos cambian, solo obsérvelo... y vuelva a centrar la conciencia y la atención en la respiración. Eso puede suceder varias veces durante esta meditación. Es lo que la mente hace, nada más. Solo observe esta tendencia de la mente a distraerse y, sin juzgar, vuelva a centrarse en la respiración.
- Ponga toda su atención en la respiración ahora. Note la sensación de la respiración mientras entra y sale del cuerpo. Con cada respiración, obsérvese volviéndose más presente en este momento.
- Cuando esté listo, lleve la atención a los sonidos que lo rodean. Note el sonido de la respiración, cómo entra y sale lentamente. Note hasta el sonido más leve que pueda detectar alrededor de usted. Y también note el silencio. Imagine que los oídos son satélites que pueden recoger todos y cada uno de los sonidos que lo rodean en este momento. Solo note estos sonidos, sin juzgar y sin ningún deseo de que algo sea diferente de lo que es.
- Ahora lleve la conciencia a los olores que pueda detectar. Cuando inhala, perciba los aromas, ya sean fuertes o suaves, que detecte la nariz. Observe cualquier juicio que pueda aparecer y, simplemente, nótelos. Tómese unos minutos para registrar plenamente los aromas y olores que pueda detectar.
- Cambie el foco y ahora sienta el cuerpo, sentado en la silla o el suelo. Note cómo el peso del cuerpo está sostenido debajo de usted. Tome conciencia de la textura de la tela de su ropa sobre la piel, la temperatura del aire sobre la piel. Note las manos y los pies en el lugar donde están apoyados. Tómese unos minutos para registrar plenamente todo esto.
- Ahora lleve la conciencia a los sabores que pueda detectar en la boca. No importa si son fuertes o suaves, solo observe todos y cada uno de los sabores que pueda detectar. Si no detecta nada, solo note esto también.
- Con los ojos cerrados, imagine cómo es la habitación en la que está. En el ojo de la mente, haga un cuadro de lo que lo rodea aquí y ahora, en este momento. Trate de imaginar las paredes, el suelo debajo de usted, los colores de la habitación. Tómese unos minutos para visualizar lo que lo rodea.
- Ahora note lo que está pasando en su mente. ¿Los pensamientos se adelantan hacia el futuro, vuelven al pasado o están aquí y ahora en el momento presente? Sin juzgar, solo note dónde lo lleva la mente. Si se da cuenta que la mente se distrae o que los pensamientos cambian, no se juzgue ni se critique. Solo obsérvelo y, lentamente, vuelva a centrar la atención y la conciencia en los diferentes sentidos.
- Cuando hayan pasado unos diez minutos, abra despacio los ojos y vuelva a tomar conciencia del lugar en el que se encuentra. Dese tiempo para disfrutar la sensación de bienestar y tranquilidad del momento presente durante unos minutos más.

Hojas en el Arroyo

1. Siéntese en una posición cómoda y cierre los ojos o descanse la mirada en algún punto fijo de la habitación.
 2. Imagínese sentado junto a un arroyo que fluye suavemente e imagine hojas flotando en la superficie del agua. *Haga una pausa de 10 segundos.*
 3. Durante los próximos minutos, tome cada pensamiento que aparezca en su mente y póngalo sobre una hoja... déjelo que flote y se aleje. Haga lo mismo con cada pensamiento, no importa si es un pensamiento placentero, doloroso o neutral. Aunque tenga pensamientos alegres o entusiastas, póngalos en una hoja y deje que floten y se alejen.
 4. Si los pensamientos se detienen momentáneamente, siga mirando el arroyo. Tarde o temprano, los pensamientos volverán a aparecer. *Haga una pausa de 20 segundos.*
 5. Deje que el arroyo fluya a su propio ritmo. No intente hacer que vaya más rápido y que sus pensamientos desaparezcan al instante. No esté tratando de apurar el fluir de las hojas ni de [liberarse de los pensamientos](#). Permita que aparezcan y se vayan a su propio ritmo.
 6. Si la mente le dice: “¡Qué tontería!”, “Me aburro” o “No lo estoy haciendo bien”, ponga también *estos pensamientos* sobre las hojas y déjelos alejarse. *Haga una pausa de 20 segundos.*
 7. Si alguna hoja queda detenida, deje que siga allí hasta que esté lista para irse flotando. Si el pensamiento vuelve a aparecer, mírelo alejarse otra vez. *Haga una pausa de 20 segundos.*
 8. Si aparece alguna sensación o sentimiento difícil o doloroso, solo reconózcalo. Dígase: “Noto que tengo una sensación de aburrimiento/impaciencia/frustración”. Ponga estos pensamientos sobre hojas y deje que se alejen flotando.
 9. De tanto en tanto, es posible que los pensamientos nos atrapen y nos distraigan de estar totalmente presentes en este ejercicio. Esto es *normal*. Tan pronto como se dé cuenta de que se ha distraído, vuelva la atención nuevamente al ejercicio de visualización.
-

Estrategias de Práctica de Movimiento

Respiración Diafragmática

Respirar es un acto natural y automático que tiene un efecto directo en nuestro dolor y mecanismos de protección, en el estrés y el estado del sistema nervioso simpático y también en nuestro bienestar y salud en general. A menudo, la respiración se aplica en las estrategias de relajación y de atención plena. Entonces, comprender los mecanismos básicos del movimiento nos ayuda a usar estas estrategias con eficiencia.

Esta práctica suele llevar un tiempo para afirmarse y para que nos sintamos cómodos al hacerla.

- Apoye una mano en el pecho y otra en el abdomen, en una posición neutral.
 - Apoyar suavemente las manos sobre el pecho y el abdomen, le brinda información al cerebro y mejora su capacidad para integrar el diafragma.
- Cuando inhale, destaque la mano que está sobre el abdomen.
 - El abdomen debe expandirse sin que suba el pecho.
 - Cuando empiece a practicar, esto puede resultarle muy difícil.



- Cambiar de posición puede ayudarle a mejorar esta habilidad.
 - Con frecuencia, recostarse de espalda o estar reclinado ayuda al inicio del proceso de reaprendizaje de cómo usar el diafragma.

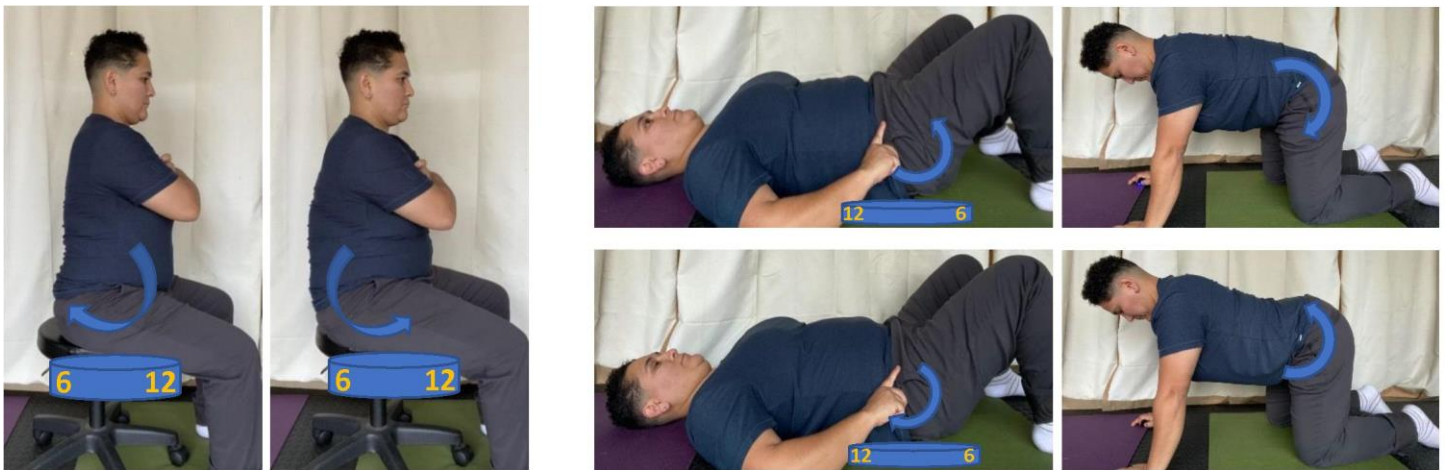


Relojes Pélvico y Escapular

La pelvis y los omóplatos suelen ser las partes del cuerpo en las que se hace más hincapié durante el proceso de rehabilitación. Son zonas muy importantes para que el tronco se reconecte con las extremidades y son vitales para el funcionamiento general del cuerpo y el desarrollo postural.

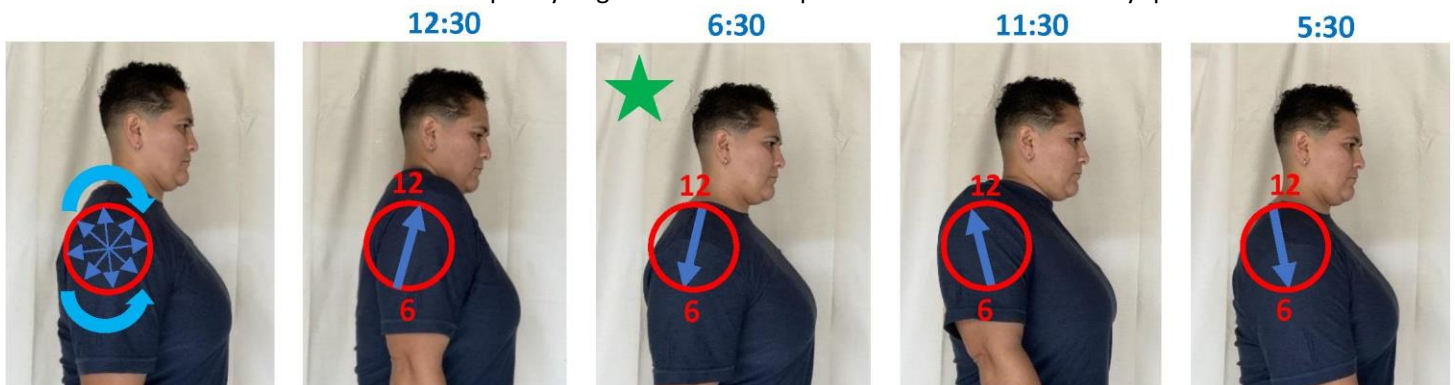
Relojes pélvicos

- Comience en posición neutral.
- Imagínesse que está sentado en un reloj y que las 12 en punto están frente a usted y las seis en punto, detrás de usted.
 - La orientación cambiará si está recostado de espalda o reclinado: las 12 estarán hacia la cabeza y las 6 hacia los pies.
- Con suavidad y de forma intencional mueva la **pelvis** de las 12 a las 6 y viceversa.
 - Practique sin mover toda la columna ni el pecho. Es decir, no debe arquear ni redondear la columna.
- Los movimientos no deben ser amplios y hágalos lentamente para notar cómo evoluciona y qué tolera.



Relojes Escapulares

- Comience en posición neutral.
- Imagínesse que tiene un reloj en el centro del hombro. Las 12 en punto están orientadas hacia la cabeza y las 6 hacia los pies.
- Con suavidad y de forma intencional, mueva el **omóplato** en forma diagonal o circular alrededor del reloj imaginario.
 - Practique sin mover toda la columna, ni el pecho ni la cabeza. Es decir, no debe arquear ni redondear la columna y la cabeza debe permanecer neutral sin irse hacia delante.
 - Haga movimientos en el sentido de las agujas del reloj y en sentido contrario.
- Los movimientos no deben ser amplios y hágalos lentamente para notar cómo evoluciona y qué tolera.



Movilidad de la Columna Vertebral

El movimiento de la columna y la capacidad de utilizar este movimiento es clave para el funcionamiento mecánico general, otras funciones de las articulaciones, la conservación y el desarrollo postural y el funcionamiento sistémico.

Se mencionan algunas variaciones de estrategias y posiciones de descompresión de la columna para aligerar el sistema y posiblemente influir en el control de los síntomas, opciones de movilidad para reducir la rigidez y recuperar el movimiento donde sea necesario y técnicas generales de entrenamiento de la conciencia corporal mediante el trabajo con la columna.

Descompresión de la columna vertebral



Rotación de la columna vertebral



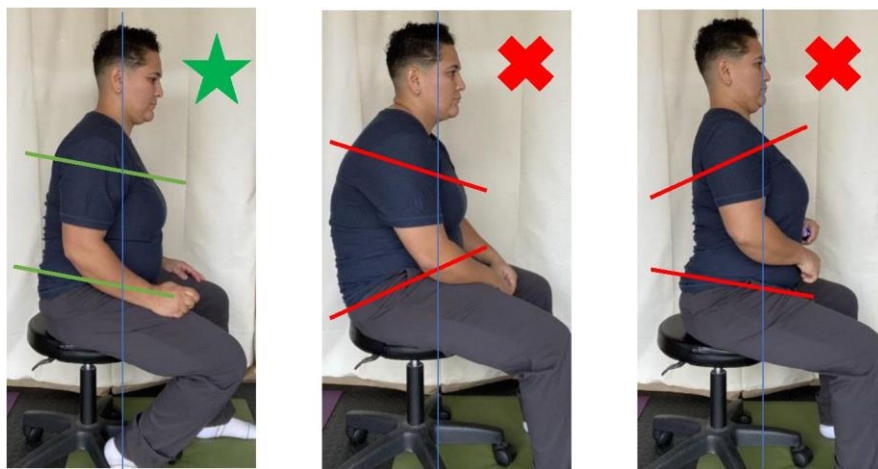
Postura

Las posiciones que el cuerpo adopta una y otra vez, a la larga influyen en su funcionamiento y, con frecuencia, en los síntomas. Tomar conciencia de la postura es una parte importante de la práctica de darse cuenta, ya que ayuda al bienestar de todo el cuerpo. Una postura eficiente es la base de todo el actuar humano y el funcionamiento del cuerpo que influye en, por ejemplo, los músculos, las articulaciones, las fascias, los nervios y los órganos.

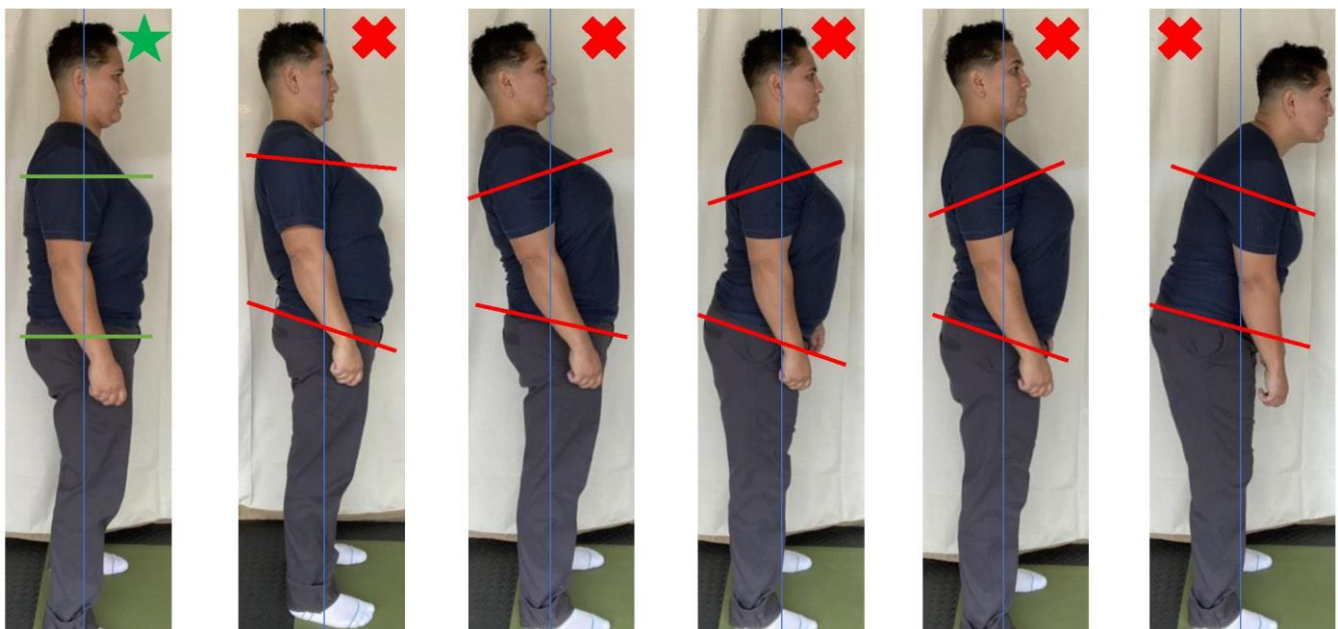
Las principales características de las posturas no dinámicas (es decir, estar parado o sentado) son las siguientes:

- Erguida o equilibrada: trabaje a favor de la gravedad, no en contra.
 - Cabeza y cuello → Hombros → Tronco → Pelvis sobre piso pélvico → Piernas y pies
- Relajada: los músculos deben estar relativamente en reposo y el abdomen, relajado.

Postura sentado sin sostén



Postura general de pie



Estrategias para Controlar las Crisis

Plan para las Crisis

Una crisis se refiere a un periodo de dolor más intenso o de síntomas más agudos que se siente más durante el dolor persistente de todos los días. Por definición, una crisis de dolor no se un dolor o un síntoma nuevo, sino que es parte de una afección crónica. Durante una crisis debe tratar de modificar la actividad, las conductas o los pensamientos para ayudarse a afrontarla. Todas las destrezas que se tratan en las clases de Bases para el Control del Dolor son opciones que puede usar durante las crisis. Cree un plan, practíquelo y sea constante.

A continuación le mostramos un modelo para que comience su plan para las crisis. Cambie las alternativas que le brinda el Departamento si tiene otras opciones válidas y adecuadas, pero **sigas el plan**.

*** Intente usar las opciones de terapia activa con regularidad ya que son más eficaces a largo plazo.**

1. Intente identificar su disparador actual:
2. Me acordaré de respirar y aplicar estrategias de relajación o meditación:
3. Con estas estrategias controlaré los pensamientos que no me ayudan:
4. Continuaré con estos ejercicios o estiramientos suaves:
5. Aplicaré estrategias que me ayudarán a continuar o a reanudar actividades (por ejemplo, regulación del ritmo):
6. Me acordaré de usar mi sistema de apoyo:
7.

Otra manera de mirar el modelo del plan para las crisis es la siguiente:

¿Qué hago todos los días para evitar las crisis?

1.
2.
3.
4.

** Es importante que comprenda que puede hacer mucho en su estilo de vida diario para reducir la intensidad, la frecuencia y la duración de las crisis o incluso para prevenirlas por completo.*

¿Qué puedo hacer durante varios días cuando tenga una crisis de dolor?

1.
2.
3.
4.

Hoja de Trabajo para Fijar Metas S.M.A.R.T.

Paso 1: anote su meta en pocas palabras.

Mi meta es: _____

Paso 2: anote los detalles y la información **ESPECÍFICA** de la meta: ¿Quién? ¿Qué? ¿Dónde? ¿Cuándo? ¿CÓMO alcanzaré esta meta? Haré estas 3 cosas:

1. _____
2. _____
3. _____

Paso 3: haga que su meta pueda **MEDIRSE**.

Mediré o registraré mi meta con estos números o métodos:

Sabré cuándo logré mi meta cuando:

Paso 4: haga que su meta pueda **ALCANZARSE**. ¿Qué otros recursos necesito para triunfar? Para alcanzar esta meta necesito: _____

¿Cómo me haré tiempo?: _____

Tengo que aprender más sobre esto: _____

¿A quién le puedo pedir apoyo? _____

Paso 5: haga que su meta sea **OPORTUNA**. ¿Porqué quiero alcanzar esta meta?

Paso 6: indique un **TIEMPO** para su meta. Ponga una fecha límite a su meta.

Alcanzaré mi meta para el (fecha): _____

Mi control de mitad de camino será _____ el día _____

¿Qué más intentaré lograr? ¿En qué fechas?