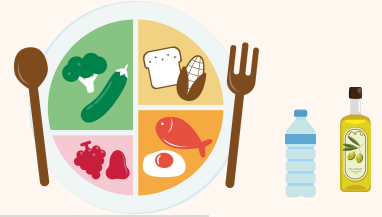


MANEJO DEL DOLOR CRÓNICO

1 Alimentación



4-5 comidas/día.
Verdura y fruta a diario.
Proteínas y ↓ grasas, azúcares y sal.

Efecto

Antiinflamatorio analgésico

- Naranja.
- Piña.
- Granada.
- Té verde.
- Jengibre

Potencia el dolor

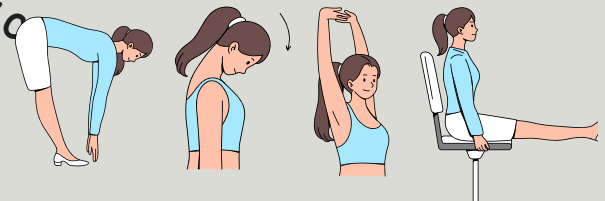
- Azúcar.
- Harina refinada.
- Grasas saturadas y trans.

Nutrientes analgésicos

- Grasas Omega3.
- Fibra.
- Ácido Oleico.

2 Ejercicios y estiramientos

EF Cardio-Respiratorio: 30'/día
Fuerza y flexibilidad.
Equilibrio.



3 Hábitos saludables

Tabaco: dejar y mantenerse sin fumar.
Alcohol: evitar consumo o consumo de "bajo riesgo":
- 20 gr/día en ♂ (2 UBEs).
- 10 gr/día en ♀ (1 UBE).

4 Higiene del sueño



Horarios fijos y rutina para ir a la cama.
Siestas cortas o no hacerlas.
Evitar cenas copiosas y cansarse durante el día.
Actividad relajante antes de acostarse.

5 Pensamientos



- Positivos.
- Distracción, prestar menos atención al dolor.
- Intentar controlar las generalizaciones (siempre, nunca, todo):
"Hoy no puedo ni con las tabas pero sé que en otros momentos puedo".
- Prestar atención a las posibilidades frente a las dificultades:
"Puedo hacer esto aunque no pueda hacer esto otro".

6 Sentimientos

Mirarse con amor y humor.
Apreciarse y ser bueno/a consigo mismo/a.

Evitar el estrés, disfrutar y descansar, construir una vida a tu medida, con la enfermedad y no para la enfermedad.