

¿Qué es el dolor crónico?

El dolor crónico, persistente o prolongado es un dolor que continúa durante más de 3 meses.

Suele considerarse como un dolor que persiste **más allá del tiempo habitual** que los tejidos tardan en curar después de una lesión.



El dolor crónico es una **significativa carga de salud global**



En todo el mundo **el dolor lumbar** causa **más discapacidad** que cualquier otra enfermedad

Principales causas y condiciones del dolor crónico



Dolor lumbar



Dolor cervical y torácico



Artritis reumatoide



Osteoartritis



Dolor de hombro



Trastornos del dolor de cabeza



Cáncer



Fibromialgia

Hechos sobre el dolor

El dolor agudo nos alarma sobre el daño potencial en los tejidos y generalmente aparece repentinamente como resultado de un incidente específico, como una cirugía, un parto, una fractura o un traumatismo.

El dolor crónico no sirve ningún propósito biológico ya que no está relacionado con la amenaza de daño tisular. El dolor crónico puede considerarse un estado de enfermedad y puede persistir durante meses o años.

El dolor persiste como respuesta a una sensibilidad excesiva a una amenaza percibida de daño a su cuerpo, a pesar de la ausencia de daño tisular

Cómo ayuda la fisioterapia

La **fisioterapia** ayuda a las personas con dolor crónico a **desarrollar las habilidades** que necesitan para manejar y controlar su estado, aumentar su actividad y mejorar su calidad de vida.

Beneficios del ejercicio para el dolor crónico



Flexibilidad
Mantener la flexibilidad y el movimiento



Fuerza
Ayuda a construir y mantener el tono muscular



Cardiovascular
Importante para la salud cardiovascular



Estado anímico
Mejora el estado de ánimo y el bienestar general

El ejercicio terapéutico está incluido en todas las guías para el tratamiento del dolor crónico; consulte a su fisioterapeuta, el experto en ejercicio terapéutico