



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

Hable con un fisioterapeuta sobre cómo volver a estar activo

Recupere el control • Controle su dolor



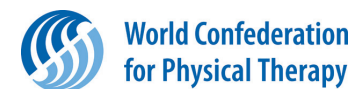
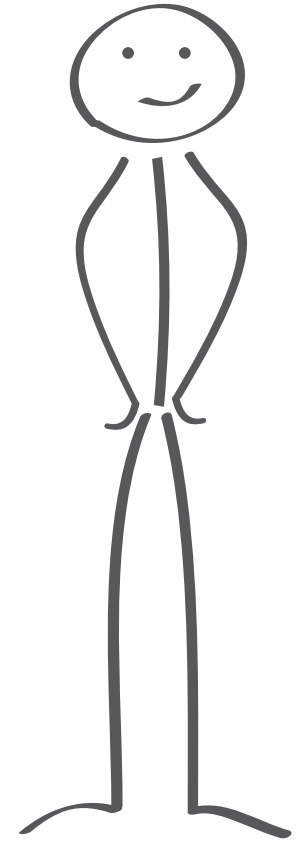
Producido por:  
World Confederation for Physical Therapy  
Victoria Charity Centre  
11 Belgrave Road  
London  
SW1V 1RB  
United Kingdom  
© World Confederation for Physical Therapy 2019  
[www.wcpt.org](http://www.wcpt.org)



**Movement for Health**  
World Physical Therapy Day

**#worldptday**

**TOME EL CONTROL SOBRE EL DOLOR CRÓNICO**



El dolor crónico es una significativa carga de salud global. El dolor de espalda causa más discapacidad que cualquier otra enfermedad.

Para muchos, el dolor crónico puede dificultar la vida, lo que puede llevar a comportamientos de miedo, evitación y escape.

Muchas personas experimentan un aumento del dolor en las actividades diarias o cuando intentan ser más activos. Esto resulta en una pérdida general de control sobre la vida diaria y puede llevar a la depresión, el aislamiento social y la falta de participación.



### Cómo puede usar el ejercicio para recuperar el control

- Comience lentamente con su fisioterapeuta, quien le ayudará a identificar y lograr sus objetivos utilizando **actividades graduadas y un programa de ejercicios**.
- Su fisioterapeuta le ayudará a aumentar su comprensión del dolor, lo que reducirá su miedo a hacerse daño y le dará **un mayor control sobre el dolor**.
- A medida que comience a moverse más y participar en más actividades, debería notar que puede **hacer más con menos dolor**.
- Aprenderá a **concentrarse en lo que puede hacer**, a pesar del dolor, para disfrutar de una mejor calidad de vida.

### ¿Cómo trabajará el fisioterapeuta con usted?

Un fisioterapeuta hará lo siguiente:

- ayudarle a comprender cómo **el dolor es un sistema de alarma** diseñado de tal forma que a menudo **se desencadena más fácilmente** con el dolor crónico
- ayudarle a **reducir el miedo** que asocia con el dolor
- le ayuda a cambiar tus **creencias y tu comportamiento**
- **educarle** sobre su situación y **opciones para manejarla**
- **animarle** a participar en **la actividad física** de manera segura
- explorar estrategias a largo plazo para **aumentar su confianza**
- guiarle a través del proceso **de participación** en actividades dolorosas, que le den miedo o que evite para **recuperar el control**
- ayudarle a **permanecer o volver al trabajo**



Los fisioterapeutas tienen habilidades únicas para brindar atención individualizada enfocada en el paciente

El ejercicio terapéutico está incluido en todas las guías para el tratamiento del dolor crónico: los fisioterapeutas son expertos en ejercicios y podrán guiarle a la hora de participar en las actividades y ayudarle a aprender técnicas de automanejo para gestionar su dolor.