

# Estrés y dolor crónico

Controlar el estrés es una parte importante para el control del dolor. A continuación, le ofrecemos algunos consejos para ayudarle a reducir el estrés en su vida.

## Estilo de vida saludable

### **A moverse**

El ejercicio es un alivio eficaz y natural para el estrés.

### **Dormir más**

Programa dormir de 9 a 10 horas por noche.

### **Elegir comidas saludables**

No saltarse comidas. Elegir alimentos saludables. Evitar el exceso de cafeína, bebidas energéticas o tentempiés azucarados.

### **Dedique tiempo a relajarse y divertirse**

Fomentar actividades divertidas. Programar tiempo para divertirse con amigos y familiares.

## Comportamientos saludables

### **Aprender actividades para aliviar el estrés**

Respiración relajada, relajación muscular progresiva, yoga o escuchar música.

### **Pasar tiempo en la naturaleza**

Un paseo por el parque o caminar por el bosque es una excelente manera de tomar el sol y recargar las pilas.

### **Crear un horario balanceado**

Trabajar sin descanso es la receta perfecta para el agotamiento. Intente encontrar un equilibrio en su vida diaria.

## Relaciones saludables

### **Programar tiempo para actividades en grupo**

Unirse a un grupo comunitario o asistir a una reunión religiosa.

### **Expresar sus sentimientos**

En lugar de reprimir sus emociones, ayude a su hijo a identificarlas y a hablar sobre cómo se siente.

## Haga de su hogar un lugar relajante

Enfóquese en reducir conflictos.

### Pensamientos saludables

#### Reformular y replantearse los problemas

Trate de ver las situaciones estresantes desde una perspectiva más positiva. Por ejemplo, en lugar de enojarse por el tráfico, considérela como una oportunidad para hacer una pausa y reorganizarse mientras escucha su estación de radio favorita.

#### Mire el panorama general

Tome una perspectiva de la situación estresante. Pregúntese qué importancia tendrá a largo plazo. ¿Importará dentro de un mes? ¿Realmente vale la pena enojarse por esto?

Si la respuesta es no, dedique su tiempo y energía a otras cosas.

#### Practicar ser agradecido

Cuando el estrés le desanime, tómese un momento para reflexionar sobre todas las cosas que aprecia en su vida.

#### Ser realista

Dejar de exigir demasiado y ser perfeccionista para evitar fracasar. Establezca estándares razonables para usted y los demás.

## Desarrollar una caja de herramientas para el estrés

Llénela con sus ideas divertidas e intente hacer una cada día, incluso si no se siente bien.

- Ir a caminar
- Escuchar música
- Practicar yoga
- Ver una película de comedia
- Jugar con su mascota
- Pasar tiempo en la naturaleza
- Ir por un masaje
- Tomar un baño de tina largo
- Disfrutar una bebida caliente
- Trabajar en un pasatiempo
- Llamar a un buen amigo
- Escribir en un diario
- Relajarse leyendo un libro
- Prender una vela aromática
- Trabajar en el jardín

Escribir sus ideas para manejar el estrés:

---

---

---

---

---

Estas instrucciones sólo son guías generales. Su proveedor de atención médica puede darle instrucciones especiales. Por favor, háblele a su proveedor de atención médica si tiene cualquier pregunta o preocupación.