DEPARTAMENTO DE MANEJO DEL DOLOR CRONICO
KAISER PERMANENTE DE VALLEJO
707-651-4490

Folleto de Habilidades Activas para Disminuir el Dolor

Este folleto fue diseñado para personas que están participando o han participado en los entrenamientos activos proveídos por el Departamento de Manejo de Dolor Crónico.

Estas actividades están incluidas para los entrenamientos introductorios y requieren de una orientación previa a su uso.

*Por favor traiga este folleto con usted a todos los entrenamientos introductorios.

Recursos En Línea para el Dolor

Recursos de Video y Literatura

Clips de Video

Sitio web: www.youtube.com

Los títulos en Ingles se pueden ver con subtítulos en español.

Título:

* **Why Things Hurt** by Lorimer Moseley (14 min) (Ingles)
  - https://www.youtube.com/watch?v=gwd-wLdIHjs
* **Tame the Beast** by Lorimer Moseley (5 min) (Ingles)
  - https://www.tamethebeast.org/#home
* **Understanding Pain** (5 min) (Ingles)
  - https://www.youtube.com/watch?v=ksNfgE3pVBw
* ¿Qué es mindfulness? Jon Kabat-Zinn- subtítulos en español (3 min)
* Mindfulness and Chronic Pain by Jon Kabat-Zinn (4 min) (Ingles)
*Jon Kabat-Zinn, Mindfulness para afrontar el dolor y la enfermedad. (100 min)
* Explaining chronic pain: The role that stress plays and the creation of learned nerve pathways by Howard Schubiner, MD (9 min) (Ingles)
* The Role of Pain in the Brain, The MindBody Syndrome (9 min) (Ingles)
*The brain that changes itself (50 min) (Ingles)
* Interview with Dr. John Sarno on his book "The divided Mind" (26 min) (Ingles)

Propósito: Para ayudarle a obtener un mayor conocimiento del dolor crónico

Recomendaciones de libros

Titulo:

* *Mindfulness para principiantes por* Jon Kabat-Zinn (http://www.asapar.com/descargas/mindfulness_02.pdf)
* *Mindfulness para Aliviar el Dolor* por Jon Kabat-Zinn
* *Explicando el dolor por* David Butler and Lorimer Moseley

Propósito: Para obtener más información sobre cómo disminuir la reactividad física y emocional. Para ayudarte obtener un mayor conocimiento y aplicación del manejo de pensamiento y Mindfulness.

Podcast de imágenes guiadas

- Kp.org/listen
  Dolor, Estrés, Ansiedad y muchos más

Paso 1: Ir a: kp.org/listen o kpdoc.org/podcasts
Paso 2: (En el menú de la izquierda) Haga clic en: Podcasts
Paso 3: (Localizar condiciones de salud) Haga clic en: Dolor, Estrés, Sueño, Ansiedad o Fibromialgia.
* Por favor, elija un podcast principal para usar durante al menos un mes.
* Por favor, utilice auriculares/audifonos
* Por favor, escuche 1-2 x al día

UCSD Práctica guiada Mindfuless

http://bilingualmindfulness.com/

Entrenador de Teléfono de Bienestar/ Wellness Phone Coach

1. Controlar el estrés, comer alimentos más saludables, lograr un peso más saludable, dejar de fumar
   - Llamar 1- 866-251- 4514

Hoja de ejercicios de prestar atención/notar

Actividades/Factores seguros

Actividades/Factores Amenazantes

Comience a identificar y a mantener la noción de movimientos, actividades, y otros factores que impactan/afectan sus síntomas de dolor. Es muy importante que pueda empezar a desarrollar estrategias para estos factores conforme su cerebro y su cuerpo están volviendo a aprender. Con la habilidad de navegar lo que su cerebro está registrando como una amenaza/peligro puede volver a entrenar su cerebro. También es muy importante que usted y su cerebro puedan darles énfasis a los factores seguros conforme ellos van sobrepasando las amenazas/peligros y vuelve a entrenar más apropiadamente a su cerebro.

Yendo al Paso en Casa

- Planee tomarse un tiempo para explorar sus técnicas de hacer cosas al paso.
- Escoja cosas que son más amenazantes/riesgosas y altérnelas con cosas que son más seguras.
- Dese cuenta de que pensamientos surgen mientras planea. ¿Que se está diciendo?
- De próximo, haga las actividades como planeado. ¿Qué tal funciono? ¿Como siente su dolor?

Actividad	Tiempo	Seguro o Amenazante

Estrategias de Relajación

Técnica de la mano

Antes de empezar:

- Pregúntese: *Cual es mi nivel de tensión/dolor ahorita?*

Practica Activa:

- Conforme inhale…levante su dedo gordo…sostenga suavemente…mientras exhala lentamente diga: ***Estoy soltando toda la tensión innecesaria en mi cuerpo bajando hasta cero ahorita -gracias***
- Siguiente… conforme inhale…levante su índice…sostenga suavemente…y diga otra vez mientras exhala lentamente… ***Estoy soltando toda la tensión innecesaria en mi cuerpo bajando hasta cero ahorita -gracias.***
- Continúe hasta que llegue al dedo meñique.
- Cuando termine, pregúntese de nuevo: Cual es mi nivel de tensión/dolor ahorita?

- **Tip 1:** Si su tensión/dolor ha bajado -aunque sea un solo número- buen trabajo! Si no hay cambio, no se preocupe. Simplemente repítalo una vez más.
- **Tip 2:** Si usted usa esta habilidad a diario, 2-3 veces por día, por las siguientes dos semanas, va a recibir más reducción de estrés y más alivio de dolor.

RESPIRACIÓN 4-7-8

- Practique y su cerebro creara una supercarretera induciéndolo(a)a un estado relajado de dejar ir, de paz.

  Paso 1: Ponga atención a su respiración (cualquier aspecto de respiración está bien).

  Step 2: Inhale por una cuenta de 4, sostenga por 7, y exhale por una cuenta de 8.

  Step 3: Cada vez que su pensamiento se aleja o distrae, regréselo a su respiración.

- Propósito: Silenciar la mente, lo cual reduce el dolor y las señales, de manera que le provee más control.

  Tip: Coloque su mano en su abdomen y sienta como se mueve para adentro y para afuera conforme usted respira. Gradualmente reduzca el ritmo de su respiración—exhale un poco más con cada respiración.

100 Actividades Divertidas y Agradables

1. Vaya a un museo o exhibición
2. Participe en una conversación interesante
3. Admire las estrellas
4. Invite a sus amigos a visitar
5. Tenga una noche o un día callado en casa
6. Vea una película
7. Ayúdele a alguien
8. Ríase
9. Aprenda a hacer algo nuevo
10. Escuche chistes o vea comediantes
11. Escuche música
12. Escriba en un diario
13. Escuche los sonidos de la naturaleza
14. Vea fotos
15. Haga un(a) nuevo (a) amigo(a)
16. Planee un viaje o vacaciones
17. Juegue un juego de mesa
18. Toque un instrumento musical
19. Juegue con niños
20. Juegue con mascotas
21. Escriba emails, platique en el internet
22. Prepare una nueva comida especial
23. Lea libros o revistas
24. Lea caricaturas o tiras cómicas
25. Lea historias o poemas
26. Repare algo
27. Monte bicicleta
28. Disfrute de una bella vista de naturaleza
29. Escuche atentamente a alguien
30. Vaya a almorzar con un(a) amigo(a)
31. Vea o huela una flor
32. Cosa, teja crochet, o haga bordados
33. Cante
34. Siéntese en el sol
35. Vaya a una cita amorosa
36. Carcajee
37. Manténgase despierto(a) hasta tarde
38. Tome un baño largo
39. Hable de deportes
40. Hable por teléfono
41. Pasatiempos (coleccionar estampillas, armar modelos, etc.)
42. Haga manualidades
43. Medite
44. Viaje por carro o tren
45. Visite amigos(as)
46. Camine en el pasto sin zapatos
47. Planee las actividades del día
48. Lave su carro
49. Mire el cielo, las nubes, o una tormenta
51. Salga afuera a la naturaleza o un parque
52. Pase tiempo con alguien a quien quiere
53. Pase tiempo en la playa/las montanas
54. Pase tiempo en el campo
55. Relájese
56. Coquetee
57. Pase tiempo con animales
58. Pase tiempo con amigos
59. Este feliz con gente
60. Pase tiempo con sus hijos/sobrinos
61. Vaya al gimnasio
62. Encienda a mire una fogata
63. Cómprese flores
64. Cómprese algo chistoso o frívolo
65. Cuide a una planta de casa
66. Limpie la casa
67. Complete una obra difícil
68. Dele un piropo a alguien
69. Cocine o hornee algo
70. Baile
71. Haga un crucigrama
72. Haga un rompecabezas
73. Vaya a nadar
74. Haga un trabajo voluntario
75. Vaya a ver escaparates
76. Vaya a la escuela
77. Pinte, dibuje, o garabatee
78. Vístase elegante
79. Maneje
80. Colabore en actividad política
81. Disfrute una buena comida
82. Exprese su amor
83. Planee un cambio de vocación
84. Junte objetos naturales (flores, hojas, etc.)
85. Reciba un masaje
86. Sea espontaneo(a)
87. Vaya a acampar
88. De regalos
89. Súbase en un bote o lancha
90. Salga a comer
91. Vaya al salón de belleza o peluquero
92. Vaya a una feria, zoológico, o parque
93. Vaya a una junta
94. Vaya a una obra, un ballet, o un concierto
95. Vaya a una parrillada
96. Vaya a ventas de garaje o subastas
97. Vaya a la librería
98. Vaya a un picnic
99. Vaya a una fiesta
100. Cafecito y el periódico de madrugada

DEPARTAMENTO DE MANEJO DEL DOLOR CRONICO
KAISER PERMANENTE DE VALLEJO
707-651-4490

Hoja de Trabajo para Establecimiento de Metas

Paso 1: Escriba su meta en tan pocas palabras posibles.
Mi meta es: _____

Paso 2: Haga su meta detallada y ESPECÍFICA: Responda quien/que/donde/cuando.
¿COMO alcanzara su meta? Enliste 3 pasos de acción que tomará:
1. _____
2. _____
3._____

Paso 3: haga su meta MEDIBLE.
Yo mediré/rastreare mi meta usando los siguientes números/métodos:
_____
Yo sabre cuando he llegado a mi meta cuando:
_____

Paso 4: Haga su meta ALCANZABLE: ¿Que recursos adicionales necesito para tener éxito?
Objetos que necesito para lograr esta meta: _____
Cómo encontraré el tiempo: _____
Cosas sobre las que necesito aprender más: _____
Gente con la que puedo hablar para recibir apoyo: _____

Paso 5: Haga que su meta sea RELEVANTE. Escriba por qué desea alcanzar esta meta.

Paso 6: Haga su meta aplazo OPORTUNO: Ponga un plazo límite en su meta.
Alcanzare mi meta para (fecha): _____

Mi medida de mitad de camino será _____ en la fecha _____

Fechas adicionales y logros con fin de alcanzar :