

8 Consejos Controlar el dolor Crónico



El objetivo del tratamiento del dolor crónico es ayudarle a tener la mejor función y calidad de vida posibles.

1. Estírese, practique una buena postura y muévase con suavidad

2. Permanezca activo con una rutina

3. Reducir y manejar el estrés

4. Calcule su ritmo sin hacer ni demasiado ni demasiado poco

5. Abordar otras afecciones como la ansiedad y la depresión

6. Haga cosas/actividades que le guste hacer

7. Manténgase en contacto con los demás

5. Duerma las horas que necesite

Para más información, visite:

<https://www.cdc.gov/learnmorefeelbetter/programs/chronic-pain.htm>