Dolor

Recomendaciones



Muévete, aunque sea un poco
El movimiento es beneficioso para el dolor. Empieza despacio y aumenta la actividad poco a poco: cada paso cuenta.

Adapta la actividad a tu rutina
Busca formas sencillas de moverte a lo largo del día: sube escaleras, sal a caminar o haz estiramientos suaves. Con 10 minutos, 3 veces al día, 5 días a la semana, ya estás en el camino.

Muévete en compañía
Compartir la actividad con otras personas puede ayudarte a mantener el hábito. Anima a tu familia o amistades a moverse contigo.

Conecta con lo que te hace disfrutar
El estado de ánimo influye en la percepción del dolor. Realiza actividades cotidianas en movimiento que te distraigan y te aporten bienestar, como pasear, bailar o cuidar las plantas.

Busca apoyo en tu comunidad
Infórmate sobre grupos de actividad física o ejercicio en tu centro de salud, ayuntamiento o asociaciones de tu zona.

Recuerda: evitar el movimiento por miedo al dolor puede empeorar la situación a largo plazo.