



GUÍA PARA EL BIENESTAR DE LAS PERSONAS MAYORES



TABLA DE CONTENIDO

3-7



INTRODUCCIÓN

8-13



RECOMENDACIONES DE EJERCICIO FÍSICO

14-18



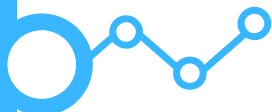
NUTRICIÓN

19-21



SUEÑO

22-27



DETERIORO COGNITIVO

28-30



DOLOR

31



AGRADECIMIENTOS

INTRODUCCIÓN



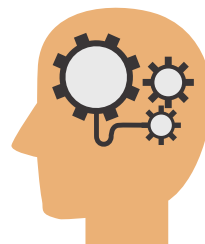
INTRODUCCIÓN

El objetivo de esta guía es mejorar el estado de salud física y mental de las personas mayores adultas.

Esta guía consta de cinco apartados:

- Recomendaciones para realizar ejercicio físico.
- Consejos sobre la nutrición.
- La importancia del sueño.
- Cómo combatir el deterioro cognitivo y el dolor.
- Cómo combatir el dolor.

Se aconseja que en todas las recomendaciones de esta guía tengas en cuenta tus limitaciones. Sin embargo, estas informaciones y consejos no sustituyen al servicio de atención médica en tu centro de salud.



Mejorar los estilos de vida a cualquier edad comporta siempre importantes beneficios para la salud

Tomar una alimentación variada, practicar actividad física de intensidad moderada de forma regular, mantener la actividad mental y el entrenamiento cognitivo, además de establecer nuevos retos de aprendizaje, es una herramienta poderosa para mantener la salud con el paso del tiempo.

Todo ello, ayuda a mejorar el control de la tensión arterial, a prevenir la obesidad y otras enfermedades crónicas, aumenta el bienestar general de la persona y reduce el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas prevenibles, así como, otras alteraciones mentales que son causa de sufrimiento para las personas mayores.

IMPORTANCIA DE LA SALUD DE LOS ADULTOS MAYORES



En la actualidad, España se sitúa entre los países más longevos del mundo en cuanto a su esperanza de vida. Baleares concretamente, es una de las comunidades con mayor esperanza de vida pero también con mayor porcentaje de discapacidad.

¡No te quedes atrás!

Podemos ayudarte ofreciéndote toda la información y acercándote a la ciencia. Para que esta guía sea útil, tienes que leerla y luego ponerla en práctica.

Sigue las recomendaciones que te hacemos.

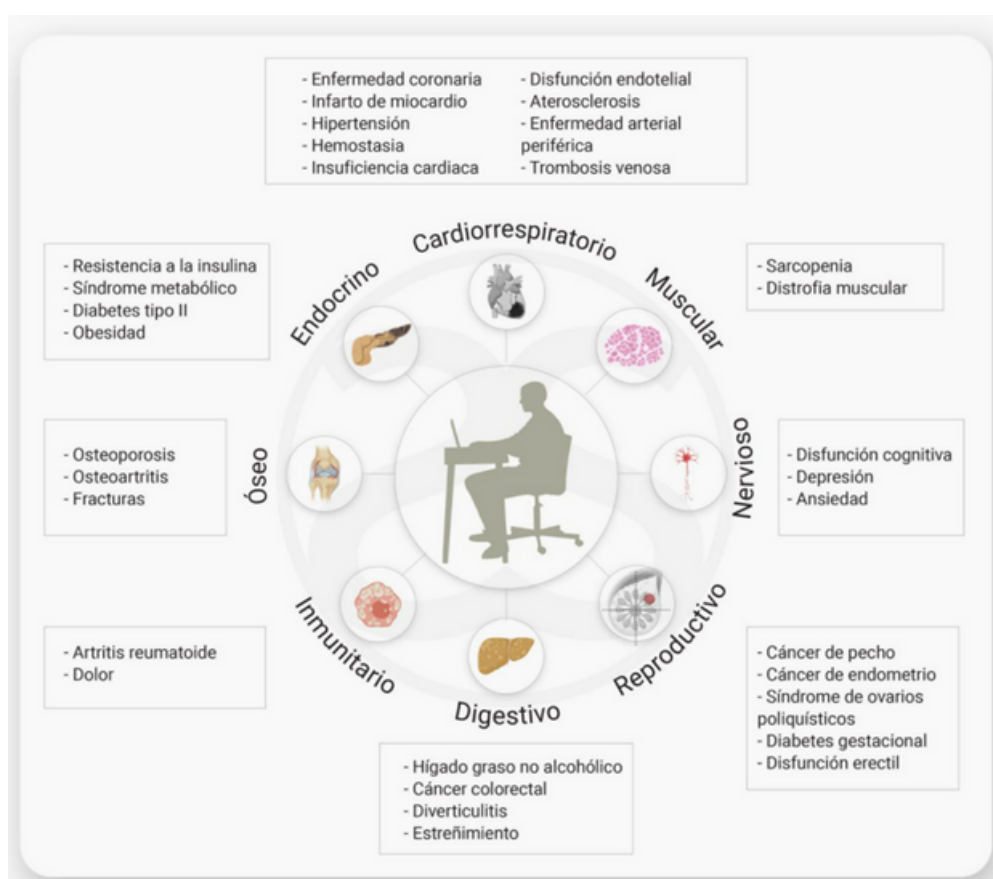
Para mejorar la salud has de seguir estos 7 consejos:

1. Realizar ejercicio físico
2. Comer de forma saludable
3. Descansar adecuadamente
4. Mantener relaciones sociales
5. Aprender cosas nuevas
6. Tener una actitud positiva ante la vida
7. Tomar suplementos vitamínicos

La ciencia tiene suficientes datos experimentales, que dan testimonio del vínculo que hay entre la salud y estilo de vida saludable. Según M. Argyle (1), el nivel de salud y satisfacción general en la vida, está íntimamente relacionada con factores tales como:

- Buenas relaciones sociales.
- Valores familiares.
- Motivación y satisfacción en el trabajo.
- Ejercicio activo al aire libre, reduce la ansiedad, la depresión, mejora la presión arterial y el riesgo de enfermedades cardiovasculares a la vez que normaliza el peso corporal.
- Una alimentación saludable y un buen equilibrio emocional, (ver las dificultades y el aprendizaje como una oportunidad de crecimiento personal), suponen envejecimiento activo y saludable entre otros.

Sabemos que el ejercicio físico es un pilar fundamental y que el resto de factores giran en torno al mismo en mayor o menor grado.



¿QUÉ SUCEDE CUANDO NOS HACEMOS MAYORES?

ESTOS SON ALGUNOS DE LOS CAMBIOS BIOLÓGICOS QUE SE PRODUCEN EN EL APARATO DIGESTIVO PRODUCIDOS POR LA EDAD

En la boca

- Pérdida de dentición
- Disminución de salivación
- Tendencia a la atrofia mucosa

En el esófago

- Tendencia a la atrofia mucosa
- Menor respuesta peristáltica
- Aumento de la respuesta no peristáltica
- Tendencia a la incompetencia del esfínter esófago-gástrico y al reflujo

En el estómago

- Tendencia a la gastritis atrófica
- Pérdida progresiva en la función motora
- Disminución de la secreción gástrica
- Peor respuesta vagal

En el intestino

- Tendencia a la atrofia mucosa
- Acortamiento y ensanchamiento de los "vili"
- Pérdidas en la función motora
- Tendencia a la aparición de divertículos

En el hígado y páncreas exocrino

- Reducción del tamaño
- Mínimos cambios funcionales

Peor respuesta a las hormonas reguladoras

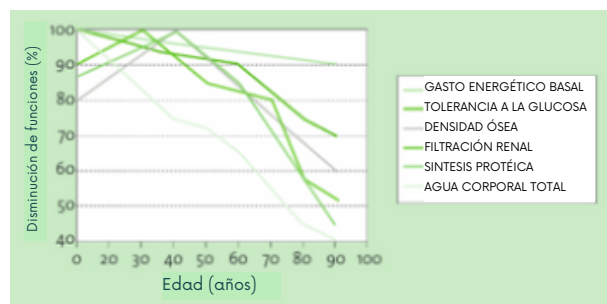
- Insulina y glucagón
- Grelina
- Leptina

Peor respuesta a numerosos fármacos de uso frecuente en la edad avanzada



- Las deficiencias en los sentidos, en especial el gusto y el olfato son responsables de muchas inapetencias.
- Debido a los cambios metabólicos, es recomendable tomar micronutrientes con especial énfasis en la vitamina D y el calcio.
- El consumo de agua, en el adulto mayor es casi más esencial que el de los alimentos.
- Aportar más fibra a la dieta consumiendo verduras y frutas de forma diaria.
- Evitar el consumo de fármacos no prescritos y sustituirlos por productos naturales, infusiones, vitaminas...

Cambios fisiológicos producidos por la edad.



RECOMENDACIONES DE EJERCICIO FÍSICO



EL EJERCICIO FÍSICO MULTICOMPONENTE PARA MANTENERTE EN FORMA



- La ejecución de programas de entrenamiento desarrollados específicamente para la población adulta, mayores de 60 años, son prácticas muy efectivas que influyen positivamente en el retraso del proceso degenerativo y además previenen de la posibilidad de adquirir nuevas enfermedades que son prevenibles.



- Es importante realizar actividades que permitan mantener un estilo de vida activo y esto se puede conseguir con la ayuda de profesionales.



- Los programas que mejor se adaptan y que están enfocados para lograr estos cambios positivos son aquellos que combinan, agilidad, flexibilidad, resistencia y fuerza, llamados en adelante tal como ejercicio multicomponente.

Para la tabla de ejercicios, nos basaremos en la guía de prescripción del ejercicio **VIVIFRAIL de Mikel Izquierdo**, cuyo objetivo es concienciar de la importancia del ejercicio físico para mantener la funcionalidad que nos permita un mayor grado de autonomía. Puedes bajarte la aplicación y practicarlos en casa.

Esta tabla debe realizarse al menos 2 veces a la semana y con una duración aproximada de 45 minutos.





Guía para la prescripción de un programa de entrenamiento físico multicomponente para la prevención de la fragilidad y caídas en mayores de 70 años

Publicada el 13 de diciembre de 2016

Guía práctica para la prescripción de un programa de entrenamiento físico multicomponente para la prevención de la fragilidad y caídas en mayores de 70 años

PARTE DEL ENTRENAMIENTO	TIPO DE EJERCICIOS
Calentamiento	5 min
Entrenamiento principal	20 min
Estiramientos	5 min
Total	30 min

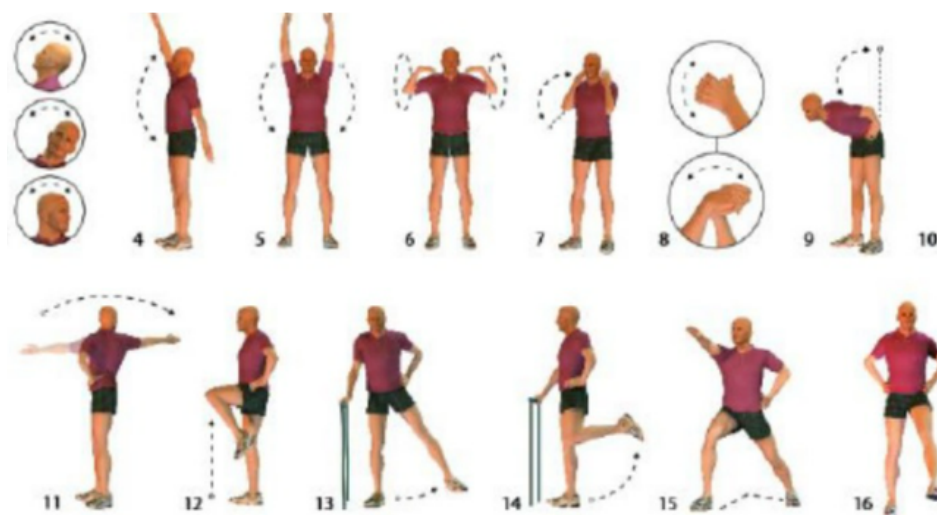
Fuerza muscular	
SEMANA	SERIES Y REPETICIONES
1 y 2	2 series / 10 repeticiones
3 y 4	2 series / 12-15 repeticiones
5 y 6	3 series / 12 repeticiones
7 y 8	Aumento de peso utilizado hasta ahora. 2 series / 10 repeticiones

¡Empecemos!



• Calentamiento

Se inicia con movimientos pequeños de las articulaciones, se recomienda realizar un orden descendiente, (de cabeza a pies), con movimientos, preferiblemente de arriba a abajo, y o circulares, según el grupo articular que se esté trabajando.





• Primera parte central, aeróbico

Utilizando alguna canción que te guste, realizarás desplazamientos de delante atrás, laterales y diagonales. Combinarás elevaciones, flexiones y extensiones de hombros, brazos, tronco, caderas, rodillas, pies, talones con movimientos circulares amplios.



• Segunda parte central

Realizarás movimientos que permitan trabajar la fuerza bilateralmente de los grupos musculares grandes. Para ello, utilizarás los materiales que tengas en casa como botellas de agua, pelotas, sillas, etc. Lo que tienes que hacer son 12 repeticiones de flexiones, extensiones y elevaciones de brazos y piernas, (estirar y doblar las piernas y brazos como se muestra en las imágenes).





- **Vuelta a la calma**

Realizarás respiraciones lentas, inspirando por la nariz y expirando por la boca.

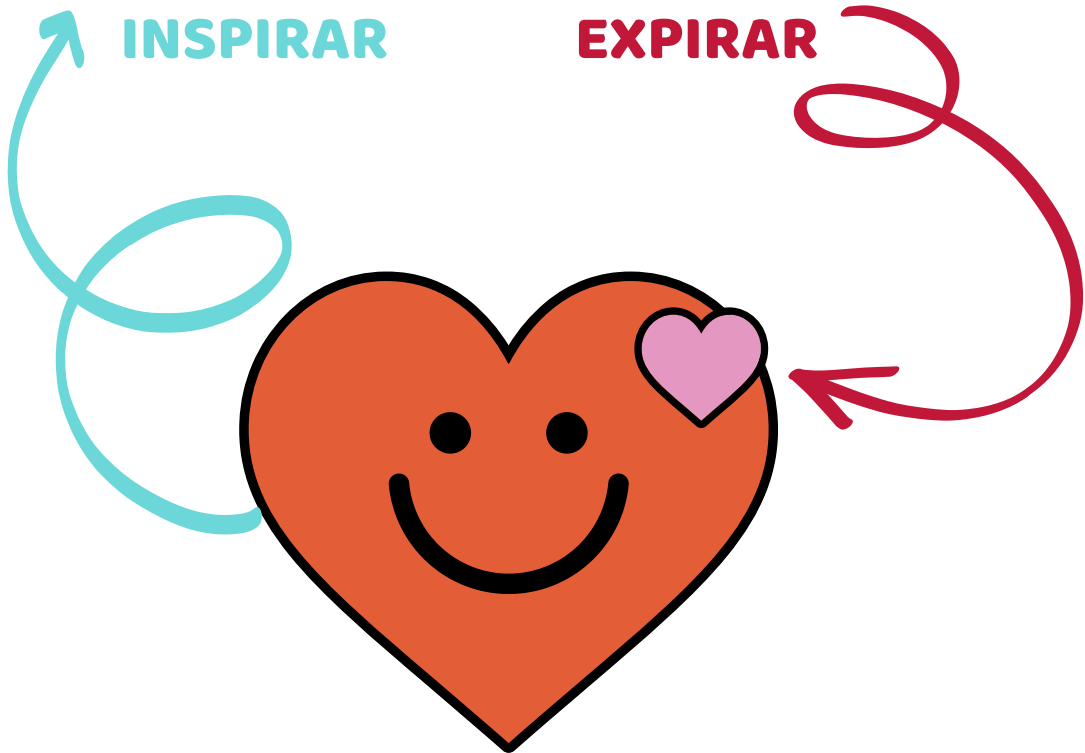
La finalidad es bajar la frecuencia cardiaca, así que relájate e intenta tener pensamientos positivos.



INSPIRAR

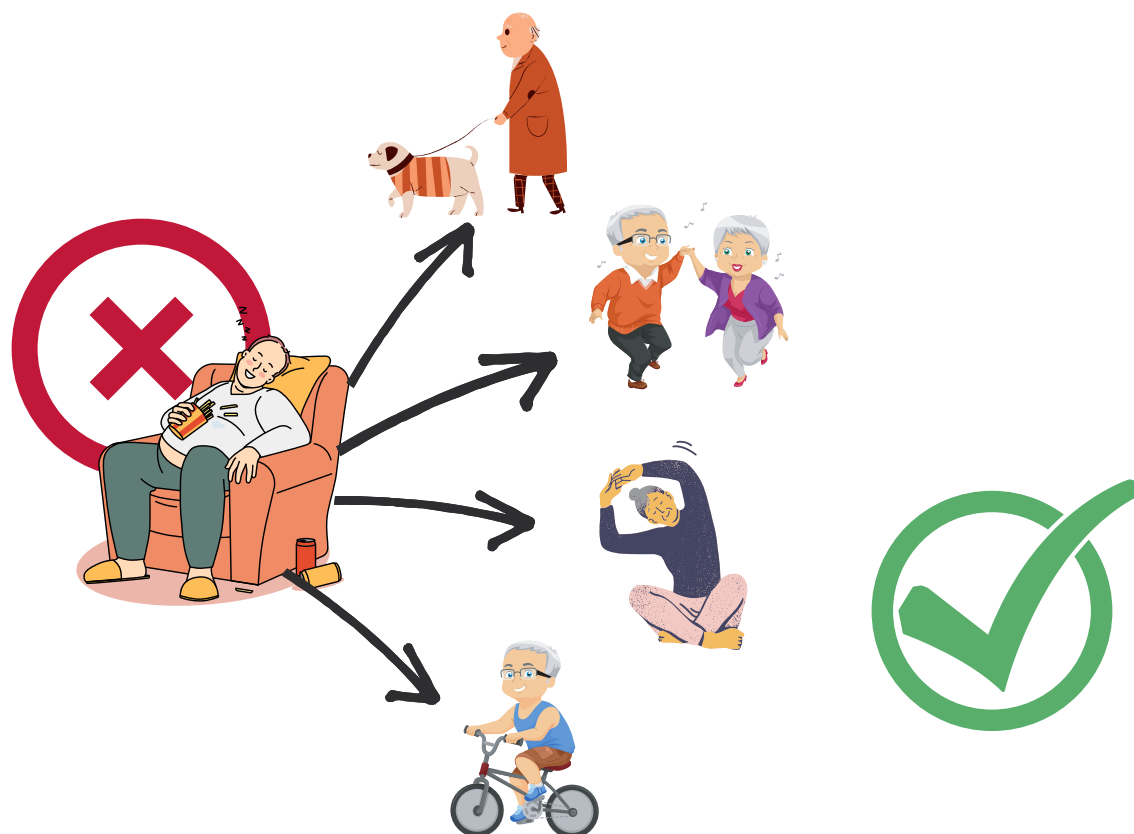


EXPIRAR



RECOMENDACIONES BÁSICAS PARA MANTENERTE EN BUENA FORMA FÍSICA

- Intenta no pasar muchas horas sentado, muévete por casa, cuando hables por teléfono o mires la televisión, levántate y siéntate, haz movimientos con las extremidades y realiza contracciones de tus músculos y mueve tus articulaciones.
- Camina a un buen ritmo, al menos 5.000 pasos al día.
- Practica alguna actividad dirigida dos o tres veces por semana (gimnasia de mantenimiento, ejercicios posturales, yoga, estiramientos, danza).
- Al menos una vez a la semana, da un paseo en bicicleta o ves a natación. Esto se debe hacer según las restricciones y/o necesidades individualizadas de cada persona, pero el ejercicio físico es la forma más inteligente de conservar la funcionalidad.

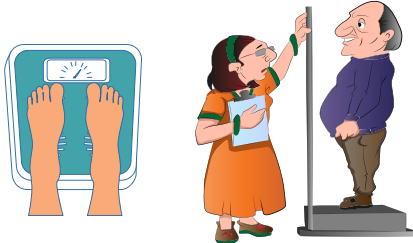


NUTRICIÓN



IMPORTANCIA DEL ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN LAS PERSONAS MAYORES

Calcula tu Índice de Masa Corporal



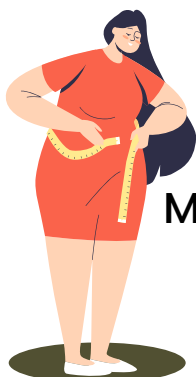
$$IMC = \text{Pes (kg)} / \text{altura} \times \text{altura(mts)}$$

Ejemplo:

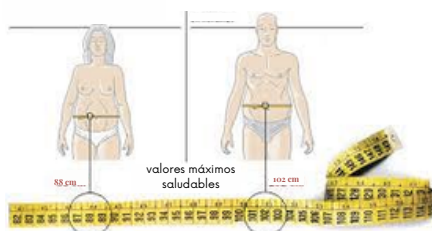
Altura: 1,60 m

Peso: 65 kg

$$\text{Cálculo: } 65 \div 1,60 \times 1,60 (2,56) = 25,39$$



Mide tu cintura abdominal



1

Peso dividido por tu estatura al cuadrado, o sea, tu estatura multiplicada dos veces.



2

Si crees que tienes que mejorar tu peso, y tienes un alto riesgo cardiovascular según la tabla, consulta con el personal de enfermería en el centro de salud que te corresponda y solicita ayuda para mejorar tu alimentación y tu peso.

Perímetro abdominal (cm)	Hombres
<95	Normal
95-101	Riesgo elevado
>102	Riesgo muy elevado
Perímetro abdominal (cm)	Mujeres
<82	Normal
82-87	Riesgo elevado
>88	Riesgo muy elevado



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Si ya tienes tu peso ideal, o estás trabajando para conseguirlo, hay que saber cómo mantenerlo.

Básicamente, aumentarás la ingesta de proteínas (huevos, carnes magras, pescado y legumbres) y reducirás los hidratos de carbono (grasas, pastas, pan y, por supuesto azúcares). En cuanto a las bebidas carbonatadas (Fanta, Coca-cola), así como los alimentos procesados (bollería industrial), deberías evitar su consumo.

Aunque ningún suplemento sustituye la dieta de alimentos naturales, es una buena opción tomar leucina, que es uno de los veinte aminoácidos que utilizan las células para sintetizar proteínas. Se encuentra en huevos, lentejas, habas, almendras y nueces entre otros, combinada con suplementos de proteínas, ayudará a mejorar la pérdida de masa muscular. Si además lo combinamos con el ejercicio físico, aumentará la fuerza y mejorará el funcionamiento de los músculos en los adultos mayores.



La fragilidad de los huesos también tiene que ver con la deficiencia de vitamina D, afecta hasta el 50% de la población mayor de 60 años. Se recomienda el consumo de hígado de bacalao y huevos duros para la producción de dicha vitamina, además de la exposición al sol de forma controlada.



Es recomendable consultar a tu médico de cabecera para saber cómo estás y así poder cubrir tus necesidades, y si es necesario, consumir suplementos vitamínicos como vitamina D, calcio y otros bioelementos necesarios para cubrir tus necesidades según tu edad y tu estado de salud.

ALIMENTOS ACONSEJADOS

- Leche y lácteos: leche de avena, desnatada, o semi, yogur y otras leches fermentadas, quesos de cabra u oveja, etc.
- Carnes, pescado, huevos y derivados: todo tipo de carnes (preferiblemente las magras), pescado fresco o congelado, conservas enlatadas de los que se pueda comer el esqueleto (sardinas, boquerones) y huevos.
- Cereales, patatas y legumbres: lentejas, garbanzos o patatas al horno acompañando las carnes o verduras.
- Verduras y hortalizas: mejor crudas, cocidas o a la plancha.
- Frutas, todas. Se aconseja preferiblemente la fruta fresca del tiempo rica en vitamina C además de cualquier otra de temporada. Tomar al menos una fruta al día.
- Bebidas: agua, caldos, zumos de fruta, infusiones variadas.
- Grasas: aceites de oliva, salmón, aguacate.
- Otros productos: algas y frutos secos.



ALIMENTOS RESTRINGIDOS

- Alimentos con lácteos: leche condensada y lácteos enriquecidos con nata.
- Carnes: las más grasas y productos de charcutería (embutidos, patés, etc.).
- Cereales y derivados: el consumo excesivo de salvado o cereales y derivados integrales, (pan, biscotes, galletas, arroz), por su riqueza en hidratos, puede interferir en la absorción del calcio de los alimentos, por lo que conviene no abusar de su consumo.
- Bollería convencional: productos de pastelería y repostería, galletas dulces y saladas.
- Bebidas: bebidas alcohólicas, bebidas edulcoradas, refrescos con gas. Estas contienen ácido fosfórico que favorece la descalcificación ósea.



FUENTES DE LOS PRINCIPALES MICRONUTRIENTES

Los suplementos alimenticios nacen de la medicina Ortomolecular, que busca responder a las enfermedades.

Para empezar podrías consultar con tu médico del centro de salud, si las tuyas requerimientos nutricionales están cubiertos, por ejemplo la vitamina D, el ácido fólico, B12, o B3.

FUENTES DE LOS PRINCIPALES MICRONUTRIENTES Y ELEMENTOS TRAZA

CALCIO: leche de vaca y oveja, leche de almendra, cuajada, yogures, quesos frescos, semicurados y curados. Espinacas, berros, brócoli, acelgas, tofu. Sardinas en lata, berberechos. Higos, soja en grano, garbanzos, avellanas o semillas de sésamo.

VITAMINA D: La mayoría procede del sol. Las fuentes dietéticas son escasas e insuficientes (presente en huevos, bacalao, pez azul).

VITAMINA B12: carnes, peces (sardina, atún, salmón), moluscos (mejillones, almejas). También se encuentra en lácteos y huevos.

ÁCIDO FÓLICO: Espinacas, brócoli, espárragos, lechuga, legumbres, cítricos, cereales integrales y frutas.

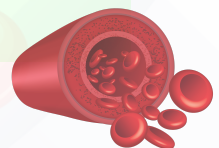
HIERRO: carne, espinacas, lentejas, col, alcachofas, lechuga, rábanos, frutos secos (pistachos, almendras, avellanas, nueces, etc.), yema de huevo, almejas, mejillones, berberechos.

VITAMINA C: frutas: cítricos (naranja, limón, pomelo), fresas, grosellas, kiwi. Verduras y hortalizas: pimiento, coles de Bruselas, tomate, nabo, rábano, brécol, perejil crudo, espinacas.

SELENIO: pez, marisco, vísceras, cereales, pan y frutos secos.

YODO: peces, mariscos, algas de mar, leche, huevos, fruta, cereales. Sal yodada.

COBRE: peces, mariscos, huevos, carnes, champiñones, soja, rábanos, frutos secos



SUEÑO



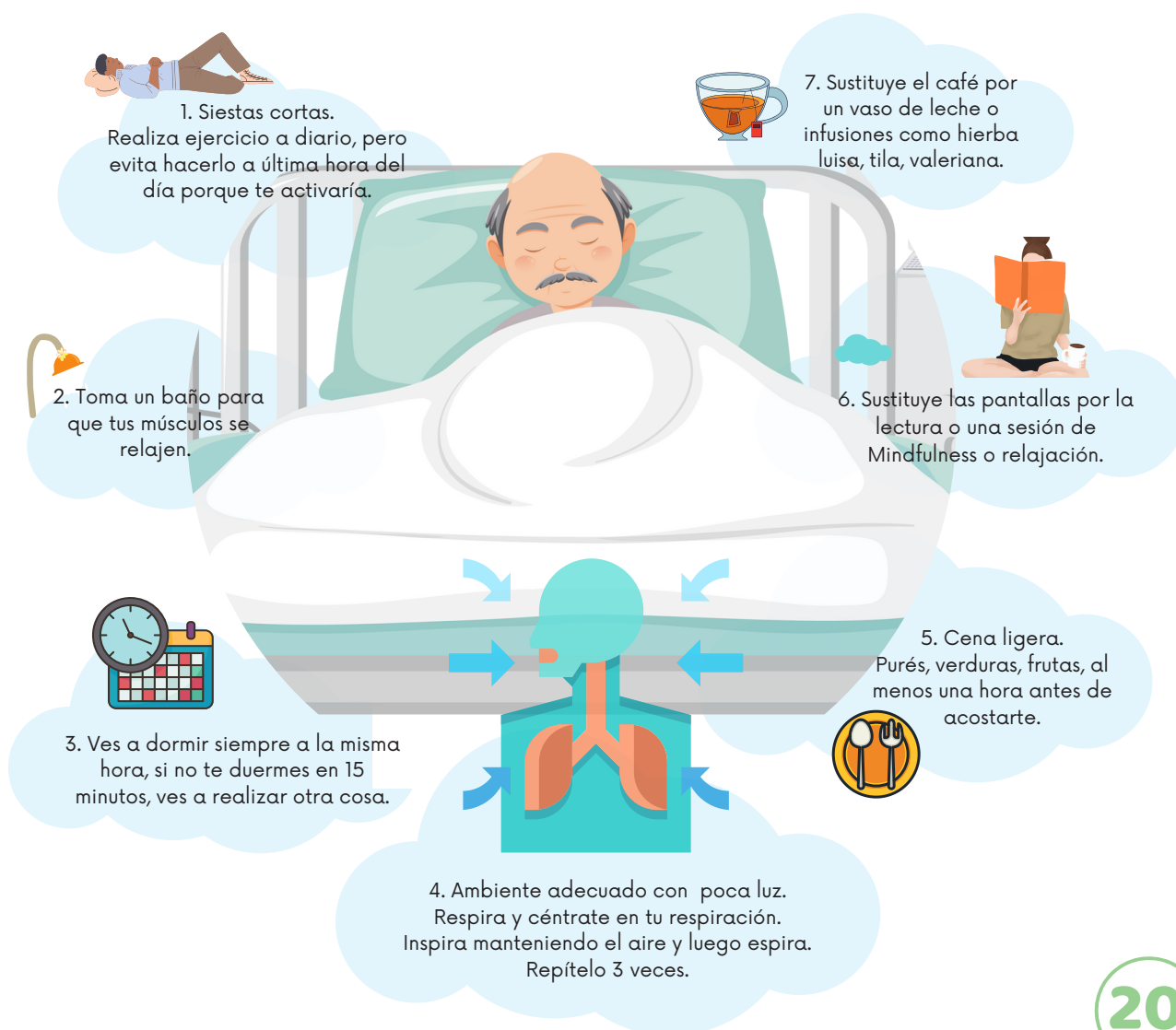
LA IMPORTANCIA DEL SUEÑO EN NUESTRA VIDA



El sueño es la fase de recuperación del cuerpo. Los músculos se reparan, el cerebro se recarga y ocurren otros procesos beneficiosos que tienen que ver con la producción de hormonas.

Los estudios muestran que la falta de sueño hace que busquemos alimentos ricos en calorías al día siguiente. Esto puede prolongar el ciclo de sueño interrumpido y dar como resultado una mala salud en general.

7 PAUTAS PARA LA HIGIENE DEL SUEÑO



RECOMENDACIONES

Conoce los parámetros de tu sueño, la vigilia después del inicio del sueño, el número de veces que te despiertas y la duración media de los despertares.

Si no tienes pulsera de actividad o un reloj acelerómetro, también puedes usar una libreta, anotas la hora justo antes de irte a dormir y luego en la mañana cuando te despiertes (luces encendidas).



- Limita el consumo de cafeína, especialmente por la tarde que es cuando sus efectos estimulantes te pueden mantener despierta/o durante la noche.



- Modera el consumo de alcohol. Altera tus ciclos de sueño a pesar de que te adormece al principio.



- Trata de cenar temprano para que no estés digiriendo la comida a la hora de acostarte y no corras el riesgo de reflujo ácido.



- Toma una infusión relajante que contenga valeriana, lúpulo, manzanilla, melisa, hinojo o la combinación de todas. También gotas de aceite facial con lavanda, un vasito de leche antes de dormir pueden ayudar a conciliar el sueño.



- Ten especial cuidado con las comidas picantes y grasas sobre todo a la hora de la cena.

ENTRENAMIENTO COGNITIVO



DETERIORO COGNITIVO

1

El deterioro cognitivo se refiere a los problemas con el aprendizaje y la memoria, el lenguaje, la función ejecutiva, la comprensión del juicio, etc. Es uno de los principales desafíos de salud a los que enfrentan la mayoría de los países del mundo y con mayor intensidad y frecuencia en las personas mayores.

2

Según los informes de la Organización Mundial de la Salud, el deterioro cognitivo ha aumentado significativamente, del mismo modo que ha aumentado el riesgo de dependencia funcional.

3

La inactividad física, la ausencia de estímulos cognitivos, la depresión, el aislamiento social y la mala salud cardiovascular, representan alrededor del 40 % del riesgo de desarrollar demencia a lo largo de la vida.

4

Los ejercicios de entrenamiento cognitivo se han sugerido como otra herramienta para mantener o mejorar la funcionalidad, la cognición y promover un envejecimiento saludable. Han ayudado a mejorar la memoria y la orientación espacial y otras competencias cognitivas para mantener nuestras capacidades, para aprender y luego recordar lo aprendido.

TIPOS ENTRENAMIENTO COGNITIVO

Tareas de memoria y razonamiento que estimulan actividades del día a día.

¡Vamos a ello!, empieza con cumplimentar tus cuadernos de entrenamiento cognitivo, después continuamos añadiendo otras formas de realizar entrenamiento cognitivo, mediante el aprendizaje de algo nuevo, mantener tus relaciones sociales, usar tu mano izquierda para lavarte los dientes, cambiar de caminos para retarte a orientarte en espacios nuevos que supongan un reto para tu orientación y trabajar en convertir este proceso de aprendizaje, en una forma de vivir para mantener la salud mientras envejeces de forma saludable.

Algunos ejemplos:



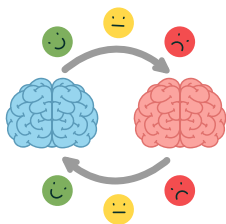
Mi primer juego de palabras (Cayro) construye palabras nuevas jugando y entrena tu mente.

Mi diario de las emociones, consiste en escribir cómo te sientes cada día y valórate del 1 al 10. Si te encuentras solo/a, busca soluciones como PalmaCompasiva, Cruz Roja.

Mi sudoku de matemáticas y problemas para resolver.



Cambia de estilo de vida, (sal a pasear cada día solo/a o acompañado/a, queda con amigos, come saludable, duerme adecuadamente, ten experiencias nuevas como viajar, aprender cosas nuevas como por ejemplo un idioma nuevo, hablar con personas de otras culturas. etc.



Practica tus sesiones y no dejes de entrenar. Cada día, es un día de experiencia en que no solo puedes enseñar lo que sabes, sino que lo puedes compartir con otras personas de tu entorno. Ahora te toca cuidarte a ti.



Entrenamiento cognitivo computarizado, usa ordenador o tablet. Algunos ejemplos de aplicaciones informáticas:

- HealtheBrain app: Estimulación cognitiva basada en una aplicación móvil.
- Stim- 'Art: mejora de la atención y memoria.
- USMAR: entrenamiento de la memoria usando la tablet.

VAMOS A HACERLO MÁS FÁCIL AÚN: 7 DÍAS DE ENTRENAMIENTO COGNITIVO



Lunes

Sal a caminar, observa los objetos de la calle, fíjate en aquello que te llame la atención. Ves a algún lugar donde puedas sentarte al menos 10 minutos y trata de recordar y memorizar todos los objetos y situaciones que has observado, así como los sentimientos que te han generado. Al llegar a casa apunta todo lo que has observado y sentido en una libreta.

Martes



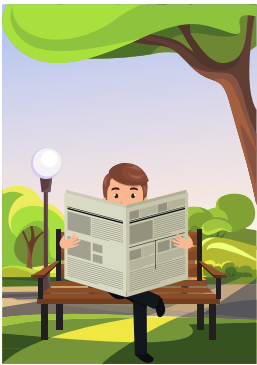
Haz lo mismo que hiciste el lunes, pero ahora, lleva contigo una pequeña libreta. Observa de nuevo los objetos de la calle, fíjate en aquello que te llame la atención. Ves a un lugar donde puedas sentarte y apunta todo lo que has visto, así como las posibles cosas que podrían haber pasado donde estabas y los sentimientos que te hayan generado. Al llegar a casa, no mires las anotaciones que has hecho en la libreta y trata de recordar todo y apuntarlo de nuevo en otra hoja. Compara después si lo anotado en ambas hojas coincide. Verás, como a lo largo de las semanas, la coincidencia o exactitud entre lo anotado en ambas hojas será mayor.

VAMOS A HACERLO MÁS FÁCIL AÚN:

7 DÍAS DE ENTRENAMIENTO COGNITIVO

Miércoles

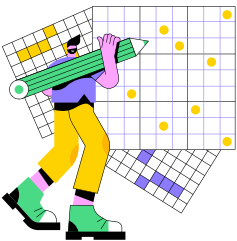
Este día tú eliges de la lista, mostrada a continuación, lo que prefieres hacer. Eso sí, no repitas siempre la misma actividad todos los miércoles, ve cambiando entre las actividades propuestas:



- Lee las noticias del periódico, páginas de una revista o varios capítulos de una novela.
- Escribe una pequeña historia en una hoja, por ejemplo lo que te ha sucedido a lo largo del día (no es necesario extenderse excesivamente).
- Conecta con lo que sucede a tu alrededor y de lo que pasa en el mundo viendo las noticias.
- Mira documentales que te gusten, pon algún concurso de la tele y participa activamente como si tú fueras un concursante más, o si lo prefieres puedes ponerte una serie en Netflix, seguro que alguien con quien puedas compartirlo.

Jueves

El primer jueves de la semana que empieces a realizar los diferentes ejercicios, compra un libro de pasatiempos y realiza al menos dos de ellos cada jueves. Si prefieres usar el móvil, descárgate alguna de las muchas aplicaciones que existen a día de hoy para estimular tu cerebro (Imentia, Stimulus, Unobrain, Fit Brains Trainer, CogniFit...), y haz los ejercicios correspondientes de las mismas cada jueves.



VAMOS A HACERLO MÁS FÁCIL AÚN:

7 DÍAS DE ENTRENAMIENTO COGNITIVO

Viernes



Haz la lista de la compra y ve a comprar. Lleva esta lista contigo, pero intenta no mirarla mientras estás comprando. Cuando creas que has terminado, mírala para comprobar si te has dejado algo. Cada viernes que hagas la compra, trata de tomar un itinerario diferente para llegar a la tienda. También algún que otro viernes deja el reloj en casa y proponte un tiempo determinado para realizar la compra. Al llegar a casa, comprueba si te has adaptado a ese tiempo que te habías propuesto.

Sábado



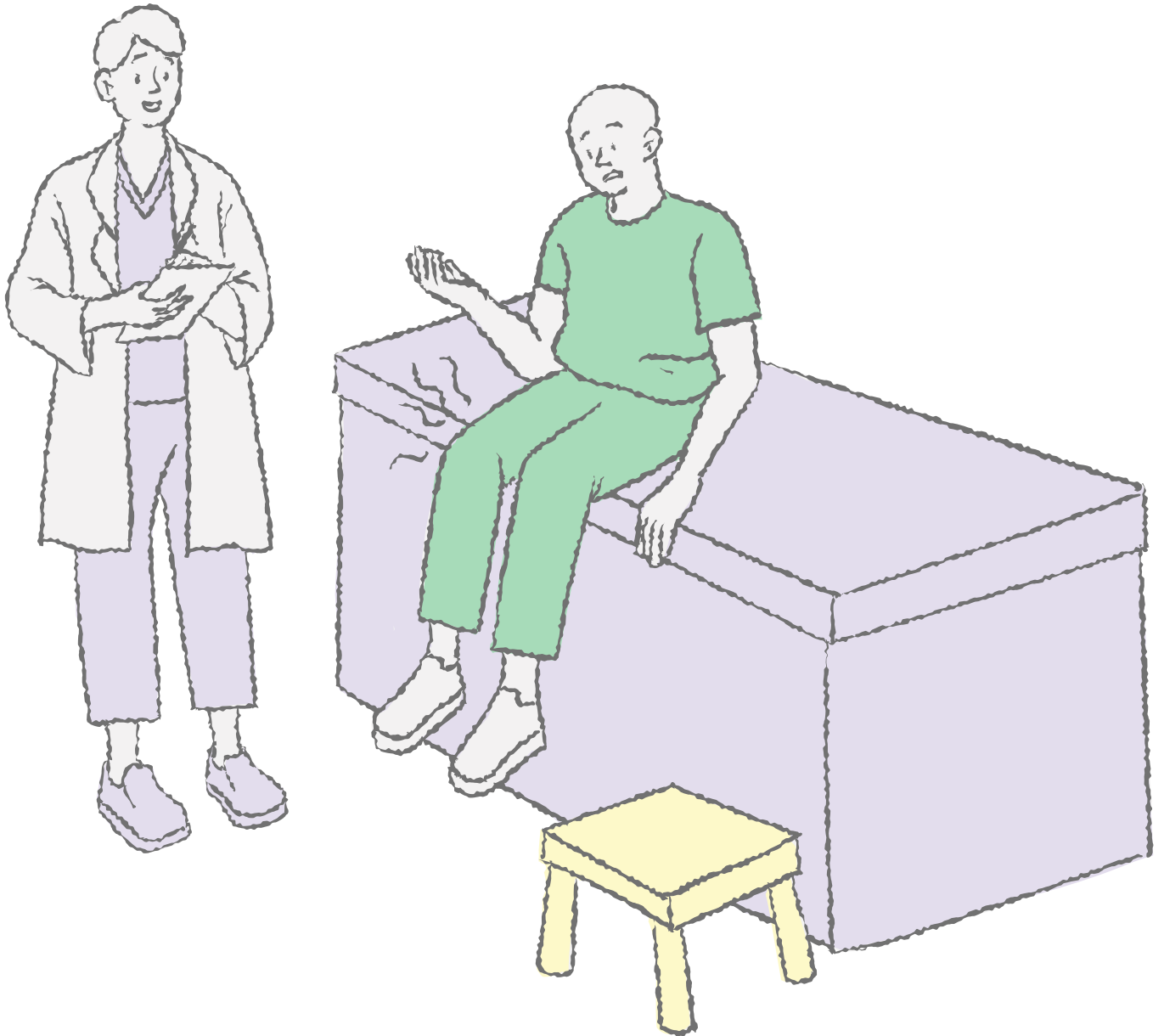
Revisa tu cuaderno de entrenamiento cognitivo, contacta con tu grupo de ACTIVAT'T y resuelve las dudas juntos. Recuerda hablar con tus vecinos, escuchar y hablar con la gente. No olvides que socializar es parte del entrenamiento.

Domingo

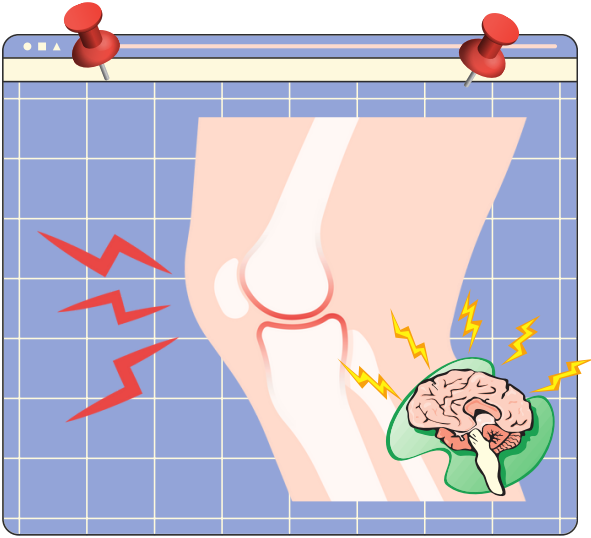


Hoy es el día del orden. El domingo toca organizar el espacio concreto que tu elijas de tú hogar ¿Una estantería llena de libros dispuestos sin ningún orden concreto? Es momento de reorganizarla y decidir cómo quieres que estén ordenados esos libros, ¿por autor?, ¿por temática?, ¿y la ropa de los armarios?, ¿los alimentos en la nevera? Siempre hay algo que podemos ordenar y organizar mejor, y hoy puede ser el día. Prepara tu semana, tus horarios, tus días de deporte, tu comida de la semana...

DOLOR

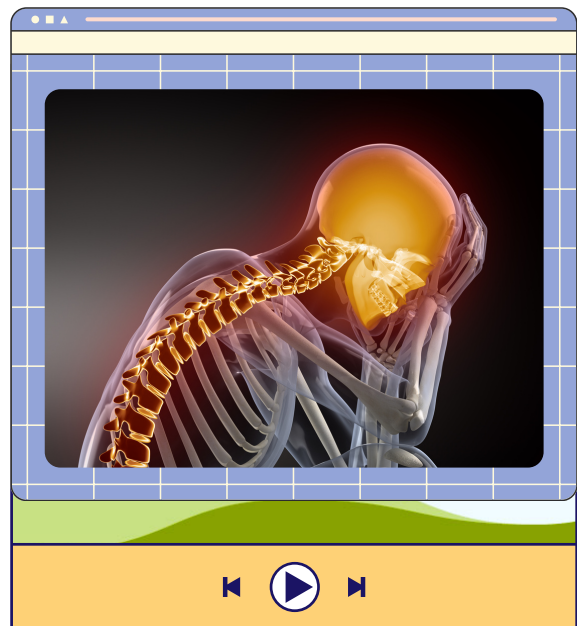


¿QUÉ ES EL DOLOR?



El dolor es una experiencia subjetiva, el mismo dolor será experimentado de modo diferente por distintas personas e incluso de manera distinta por la misma persona en función de la situación. En ese sentido, es necesario remarcar que el dolor no solo es una experiencia sensorial sino también emocional, psicológica y conductual en el que influyen las creencias, emociones, habilidades de afrontamiento, etc. En definitiva, el dolor es un mecanismo útil para la supervivencia.

El dolor es, por lo tanto, una señal de alarma, que tiene como fin protegernos e impedir que nos hagamos daño o que este sea mayor. Cuando sentimos dolor, nos movemos, pensamos y nos comportamos de diferente manera con el objetivo es protegernos. Esto es especialmente cierto en el caso del dolor agudo. Ahora bien, cuando el dolor persiste en el tiempo deja de cumplir su función adaptativa y pasa a ser una enfermedad en sí misma, es el caso del dolor crónico, definido como aquel que persiste más allá del tiempo normal de curación del tejido, normalmente más de 6 meses.



RECOMENDACIONES PARA ALIVIAR EL DOLOR

TIPO	DESCRIPCIÓN	
FÍSICOS	• Habla con tu médico/a e inicia el tratamiento cuanto antes. • Procura mantener un nivel adecuado de actividad física, tal y como se recomienda. Descansa adecuadamente durante la noche y sigue las recomendaciones de esta guía. No dejes que el dolor te incapacite.	
COGNITIVOS Y CONTEXTUALES PENSAMIENTOS Y CREENCIAS	• Distráete del dolor, siempre podemos hacer algo para aliviarlo, planifica qué harás cuando sientas dolor, como por ejemplo ir al cine, al teatro, hacer yoga, pilates, etc. • Confía en la efectividad de los tratamientos de tu médico y dale tiempo a que hagan su efecto. • Procura tener pensamientos positivos. • Entender que, tras la fase de dolor agudo, el movimiento no empeora el dolor, sino que lo mejora.	
EMOCIONALES	• Relajación: Practica la relajación y/o Mindfulness. • Felicidad: Practica cosas que te hacen sentir bien. • Optimismo: Busca la parte positiva de las cosas, el control del dolor y la interferencia que haya en nuestras vidas, dependen en gran medida de nosotros. • Energía: Cárgate de energía aportando a la sociedad tu grano de arena.	
COMPORTAMIENTALES	• Afronta tus miedos. • Fomenta los lazos sociales. • Haz planes y empieza hoy. • Recupera las actividades que hacías o empieza a hacer cosas nuevas.	

AGRADECIMIENTOS

A LAS PERSONAS QUE HAN PARTICIPADO EN LA ELABORACIÓN DE ESTA GUÍA:

Saliha Belmonte Darraz

Enfermera y doctora en neurociencias

July Constanza Melo Tavera

Graduada y máster en ciencias del deporte y educación Física

Margalida Barceló Más

Enfermera especialista en geriatría y gerontología

Cristina Guerra Feo

Médica de familia del centro de salud de Son Pisà

Casandra Isabel Montoro Aguilar

Profesora e investigadora en psicología en la Universidad de Jaén.

Ana González

Profesora e investigadora en la Universidad de las Islas Baleares

Giuliana Bello Velez

Psicóloga, joven cualificada de Palma Activa

Elena Eiras Martín

Administrativa, programa Reactiva de Palma Activa

A LAS PERSONAS DEL PROGRAMA ACTIVA'T QUE HAN REVISADO ESTA GUÍA:

Xisco Bonin Sanchez

Presidente de la asociación de vecinos Son Dameto

Xisca Pol Martí

Barrio Son Dameto

Jaime Jaume Femenias y Carmen Casquete González

Barrio Plaza de Toros

Concepción Heredia Gómez

Barrio Coll d'en Rabassa

Julia Guerrero Alaminos

Barrio Son Gotleu

Marli Francisca Petit Medina

Barrio El Vivero

Concepción Villalba García Bravo

Barrio Pedro Garau

ESPECIAL MENCIÓN, AGRADECIMIENTO Y RECONOCIMIENTO A TODAS LAS PERSONAS QUE PARTICIPAN EN EL PROGRAMA ACTIVA'T



Ajuntament  de Palma

