

CONSEJOS SEMG PARA PACIENTES CON DOLOR CRÓNICO EN LA PANDEMIA



1 Sigue tomando tu medicación pautada de forma regular

2 Mantén, dentro de tus posibilidades, actividad física domiciliaria adecuada a tu edad y condición.

3 Si tienes dudas, consulta con tu equipo de Atención Primaria: en este periodo te atenderemos telefónicamente y, si es preciso, iremos a evaluarte en tu domicilio.

4 Duerme bien. Si ves que no lo consigues, contacta con tu centro de salud: el descanso es primordial.

5 Permítete sentirte mal y quejarte, pero solo un tiempo. Tu debes controlar tu dolor no dejes que éste te controle.

6 Utiliza las redes sociales e internet para mantener contacto con familiares y amigos, así como tu mente activa

7 Come con moderación y cuidando la alimentación.

8 Lee, escribe, escucha música, haz todo aquello que te relaje y te haga feliz.

9 Vive este momento como una oportunidad para reflexionar.

10 Practica la relajación. Es importante que te tomes un tiempo para ti.

Y RECUERDA: Desde la Atención Primaria (tu médico, tu enfermera, tu fisioterapeuta...), todos estamos para ayudarte. Entre todos lograremos retomar nuestra actividad normal.