Para niños y adolescentes:

DOLOR Y FUNCIÓN

Cómo la actividad cotidianda ayuda a tu dolor crónico

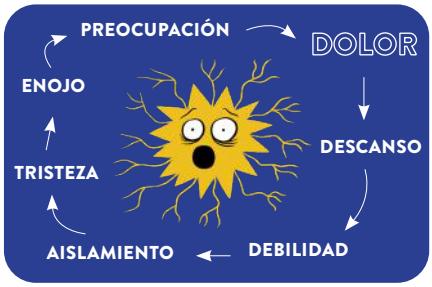
¿Qué tiene que ver el dolor con el "funcionamiento"?

Cuando los médicos dicen que alguien necesita mejorar su "función diaria", se refieren a que quieren que los niños vuelvan a sus actividades cotidianas, **como ir a la escuela, estar activos con amigos y familiares, y participar en los deportes y actividades que les gustan.**

La mayoría de las familias esperan que los médicos primero puedan hacer que el dolor desaparezca con medicamentos u otros tratamientos antes de que puedas volver a hacer las cosas que quieres y necesitas hacer. ¡Oh, cómo todos desearíamos que fuera así! Muchas personas (¡si no la mayoría!) se sorprenden al descubrir que, desafortunadamente, no funciona de esa manera. El impulso por mejorar el funcionamiento no significa que los médicos no te crean.

Tu experiencia de dolor es real, y esta es una parte muy importante del plan para ayudarte a sentirte mejor.

EL CICLO DEL DOLOR CRÓNICO



Para romper este ciclo, es útil reducir el descanso e incrementar la actividad de manera gradual. Esto lleva a una mayor fuerza, más tiempo con amigos y familia, un mejor estado de ánimo, un mejor funcionamiento y menos dolor.

¿Por qué los médicos suelen decir: "La función mejora antes que el dolor mejore"?

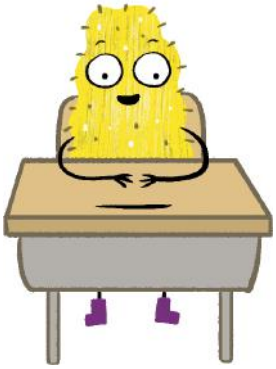
Resulta que todo se basa en la ciencia. El dolor crónico o persistente a menudo lleva a descansar y reducir la actividad. Con el tiempo, este descanso puede hacer que sientas **más cansancio** y, al hacer menos, **pierdes fuerza y resistencia**. Esto, a su vez, puede empeorar el dolor. Para recuperar energía y fuerza, es necesario empezar poco a poco a realizar más actividad. Cuando lo haces con el apoyo adecuado, comienzas a reconstruir tu resistencia y a fortalecerte. Estás "reentrenando" tu cuerpo y tu cerebro, lo que con el tiempo ayuda a reducir el dolor.

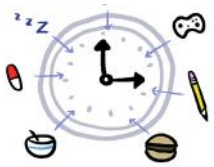
¿Cómo puedes mejorar la función cuando aún tienes dolor?

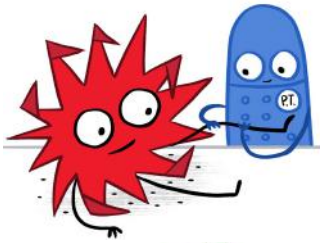
Sabemos que no es fácil, ¡pero es posible! Establecer **metas pequeñas** es la mejor manera de romper el ciclo de dolor y baja funcionalidad. Puedes ganar fuerza y energía haciendo un poco más cada día. Establecer metas paso a paso puede ayudarte a mantenerte en el camino. Medir tu progreso en un gráfico o usando una aplicación o rastreador de actividad puede ayudarte a mantener tu motivación y dejar claro cuánto estás mejorando. ¡Las recompensas también pueden ayudar con la motivación, así que asegúrate siempre de celebrar las **pequeñas victorias**!

¿Cómo puede una mejor función ayudar con el estado de ánimo?

El dolor puede hacer que te pierdas de tus actividades habituales para poder descansar. A menudo, suceden dos cosas después: **1) Sientes soledad y te aislas de tus amigos, y 2) Te pierdes de la alegría y satisfacción de hacer esas actividades. Todo esto afecta tu estado de ánimo.** Volver a actividades como la escuela, los deportes o tus pasatiempos te ayuda a reconectar con las personas, a sentirte mejor contigo mismo y a mejorar tu estado de ánimo.







CONSEJOS ÚTILES

Sigue un calendario.

Establecer un horario regular diario ayuda a que tu mente y cuerpo se adapten a los cambios y hace que sea más fácil alcanzar tus metas. Programar un tiempo para hacer ejercicio aumenta considerablemente la probabilidad de que realmente lo hagas. Establece horarios para otros hábitos importantes, como **comer comidas regulares, beber suficiente agua, pasar tiempo con amigos y dormir lo necesario.**

(¡Consulta el folleto sobre el sueño para más información!)

Consejo profesional: Sabemos que no es necesariamente lo que quieres escuchar, pero irte a la cama y levantarte a la misma hora todos los días es realmente importante para tener un buen sueño.

Mueve tu cuerpo.

Recuerda que se necesita tiempo para desarrollar fuerza y energía. Trabaja con tu equipo médico para encontrar el tipo de ejercicio o movimiento adecuado para ti. Generalmente, ejercicios como **nadar, andar en bicicleta, caminar o practicar yoga** son buenas formas de comenzar. Incluso 5 minutos al día pueden ser útiles.

Mantén un ritmo constante.

Aprende el arte de tomar un descanso, pero equilíbralo con el arte de mantenerte en marcha. Lo que los médicos llaman **"dosificación"** es encontrar el **"punto ideal"** de hacer lo suficiente para progresar, pero sin esforzarte demasiado. Evita un ciclo de **"exceso"** de hacer demasiado pronto o un ciclo de "insuficiencia" de hacer muy poca actividad, ya que **ambos pueden empeorar el dolor**. Es importante saber que, al usar esta estrategia, tu punto ideal cambiará: con el tiempo, serás capaz de hacer más y más.

Encuentra la diversión.

Hacer algo que realmente disfrutes hace que sea mucho más fácil avanzar en tus metas. Considera actividades **como dar un paseo con un buen amigo o tu mascota, jugar tu juego favorito o escuchar música mientras te mantienes activo**. ¡Lo más que puedas, busca algo DIVERTIDO en lo que concentrarte mientras haces todas las cosas que necesitas (y ojalá quieras) hacer!

Deja de hablar del dolor.

Para sentirte mejor y romper el ciclo del dolor, es clave NO enfocarse en el dolor. **Hablar sobre el dolor aumenta la atención en él**, por lo que es importante que tu familia y amigos dejen de preguntarte sobre el dolor todo el tiempo. No se trata de ignorar tu experiencia, sino de apoyarte para que te concentres en otras cosas y ayudarte con tus habilidades para lidiar con el dolor.

Crear un plan de acción para mejorar la funcionalidad es importante, pero puede ser desafiante. Existen profesionales como médicos, psicólogos, y fisioterapeutas y terapeutas ocupacionales que pueden ayudarte. Pregunta a tu equipo médico sobre los recursos disponibles en tu área.

Para más de estas series:

Una colaboración entre Meg Foundation y la Sociedad Pediátrica de Psicología del Dolor SIG.

Meg Foundation
MEGFOUNDATIONFORPAIN.ORG

Kids (Spanish) v1 p.2 © 2025 Meg Foundation