Para Padres y Cuidadores:

DOLOR Y FUNCIÓN

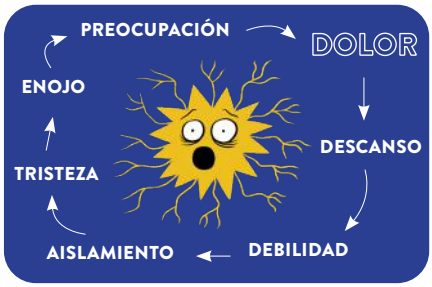
Cómo la actividad cotidianda ayuda a tu dolor crónico

¿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 logren que el dolor desaparezca con medicamentos u otros tratamientos antes de que su hijo vuelva a hacer las cosas que quiere y necesita hacer. ¡Ojalá fuera así! Muchas personas (si no la mayoría) se sorprenden al descubrir que, muy desafortunadamente, no funciona de esa manera.
El enfoque en mejorar la función no significa que los médicos no crean en el dolor de su hijo. La experiencia del dolor de su hijo es real, y este enfoque es una parte muy importante del plan para ayudarlo a sentirse 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.

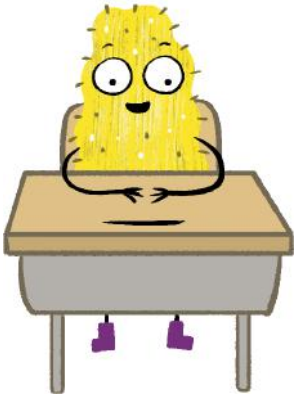
¿Cómo puedes mejorar la función cuando aún tienes dolor?

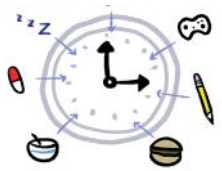
Sabemos que no es fácil, ¡pero es posible! Hacer que los niños decidan sus propios **pequeños objetivos** es la mejor manera de romper el ciclo de dolor y baja función. Los niños pueden fortalecer su cuerpo y ganar energía haciendo un poco más cada día. Establecer metas paso a paso puede ayudarlos a mantenerse en el camino. Hacer que midan su progreso en un gráfico o usando una aplicación o un rastreador de actividad puede ayudarles a mantenerse motivados y dejar claro cuánto están mejorando. ¡Las recompensas también pueden ayudar con la motivación, así que asegúrate siempre de celebrar las **pequeñas victorias**!

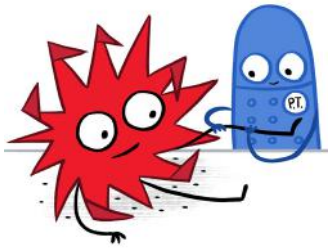
¿Cómo puede una mejor función ayudar con el estado de ánimo?

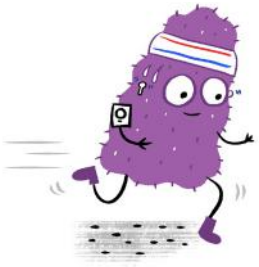
El dolor puede hacer que los niños pierdan sus actividades habituales para poder descansar. A menudo, suceden dos cosas después: **1) Sienten soledad y se aislan de tus amigos, y 2) Pierden la alegría y satisfacción de hacer esas actividades. Todo esto afecta su estado de ánimo.** Volver a actividades como la escuela, los deportes o tus pasatiempos les ayuda a reconectar con las personas, a sentirse mejor contigo mismo y a mejorar su estado de ánimo.

 © 2025 Meg Foundation









Para más de estas serires:

CONSEJOS ÚTILES

Sigue un calendario.

Hacer que tu hijo establezca un horario diario regular ayuda a que su mente y cuerpo se adapten a los cambios y le facilita alcanzar sus objetivos. Programar un tiempo para hacer ejercicio aumenta significativamente la probabilidad de que lo haga. Asegúrate de que incluyan en su horario 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 lo que quieren escuchar, pero acostarse y despertarse a la misma hora es fundamental para un buen descanso.

Anímales a mover su cuerpo.

Recuerda que desarrollar fuerza y energía lleva tiempo. Trabaja con tu equipo médico para encontrar el tipo de ejercicio adecuado para tu hijo. Por lo general, los ejercicios de **bajo impacto**, como **nadar, andar en bicicleta, caminar o hacer yoga**, son una buena manera de comenzar a aumentar la actividad de forma gradual. ¡Incluso 5 minutos al día pueden ser beneficiosos!

Encontrar una solucion de balance.

Tus reglas pueden lucir diferentes dependiendo de la necesidad de su hija or hijo. Por ejemplo si tu hijo o hija ha luchado por mucho tiempo con los sintomas posiblemente,puede ser que necesitara mas tiempo y supporte para mantener su plan. En muchas ocaciones muchos padres y terapistas se dan cuenta que pueden dar un paso hacia detras y dejar que su hijo or hija tome la iniciativa.

Mantén un ritmo constante.

U hijo necesitará aprender el arte de tomarse un descanso, pero también equilibrarlo con el arte de mantenerse constante. Lo que los médicos llaman **"ritmo"** o **"pacing"** consiste en encontrar el punto justo: hacer lo suficiente para avanzar sin esforzarse demasiado. Es importante evitar el ciclo de **"hacer de más"**, en el que se hace demasiado y demasiado pronto, así como el ciclo de **"hacer de menos"**, en el que la actividad es insuficiente, ya que ambos **pueden empeorar el dolor**. Es fundamental saber que, al usar esta estrategia, el punto de equilibrio de tu hijo cambiará con el tiempo: poco a poco podrá hacer cada vez más.

Encuentra la diversión.

Hacer algo que a los niños realmente les guste facilita mucho más el progreso hacia sus objetivos. Anímales a considerar actividades como salir a **caminar con un buen amigo o una mascota, jugar su juego favorito o escuchar música mientras se mantienen activos**. En la medida de lo posible, ayúdales a encontrar algo divertido en lo que enfocarse mientras hacen todas las cosas que necesitan (**¡y, con suerte, también quieren!**) hacer.

Deja de hablar del dolor.

Para sentirse mejor y romper el ciclo del dolor, es fundamental **no** enfocarse en el dolor tanto como sea posible. **Hablar sobre el dolor aumenta esa atención**, por lo que es importante no preguntar constantemente a tu hijo sobre cómo se siente. No se trata de ignorar su experiencia, sino de ayudarle a enfocarse en otras cosas y desarrollar estrategias de afrontamiento. Intenta validar su experiencia cuando mencionen el dolor, pero también redirígeles hacia una estrategia de afrontamiento o una actividad. Puedes decir algo como: **"Sé que te sientes incómodo en este momento y que es muy difícil. ¿Qué puedes hacer para sentirte un poco más de comodidad?"**

Una vez que se interrumpe el ciclo de dolor constante y el descanso excesivo, el estado de ánimo y el sueño suelen mejorar, lo que ayuda en el proceso de recuperación.

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

Meg Foundation
MEGFOUNDATIONFORPAIN.ORG