

## Progresar marcando el paso 2024

Instrucciones de marcando el paso:

1) **Identifique y registre su tiempo de referencia para las tareas activas.** Haga esto para todas sus actividades de la vida diaria. (conducir, tareas domésticas, diversión, ejercicio, trabajo, etc.).

Encuentre su línea de base inicial haciendo una estimación aproximada combinada con un poco de ensayo y error. La regla: si su dolor aumenta 2 puntos en la escala de dolor o aproximadamente un 20%, reduzca el tiempo a la mitad. También puedes

Ejemplo:

Lavas los platos durante 30 minutos y tu dolor pasa de 5 a 7. Tu tiempo de referencia es ahora de 15 minutos. Si puedes fregar los platos durante 15 minutos y el dolor no se intensifica, es una buena noticia.

2) **Determina y controla tus actividades de descanso activo.** 5 minutos es un tiempo estándar para descansar, pero dependerá de la tarea activa que esté realizando y de sus necesidades personales.

El descanso activo permite a su cuerpo hacer algo menos agotador. Piensa en los grupos musculares que utilizas para tus tareas activas y en cómo puedes descansarlos con actividades más ligeras. Asegúrate de incluir diversión y relajación. Pon una lista de descansos activos en el formulario y mézclalos y combínalos según sea necesario con las tareas activas.

3) **Planifique sus progresiones.** Aumente el tiempo de las tareas activas en 1 minuto cada vez.

Ejemplo: Su tiempo de referencia para los platos es de 15 minutos.

Progresiones de la semana 1:

Día 1: Lavo los platos durante 15 minutos, luego hago un descanso activo durante 5 minutos entre cada lavado hasta que termino.

Si me he sentido bien, progresaré al día 2.

Día 2: Lavaré los platos 16 minutos cada vez, descansando activamente 5 minutos entre cada lavado hasta que termine.

Si me he sentido bien, avanzaré al día 3. Y así sucesivamente.

**¿Y si no te sientes bien después de una progresión?** Si el dolor no te ha hecho evitar el movimiento y no ha subido más de 2 puntos, quédate en tu nivel de referencia actual. Si el dolor fue suficiente para hacer que evitaras el movimiento, retrocede suavemente hasta la mitad del límite anterior.

La idea es progresar de forma constante para que tu cuerpo pueda adaptarse a los retos sin provocar una reagudización. El dolor después de una actividad es una parte normal de la recuperación de la fuerza. Recuerda que estás dolorido pero seguro.

**¿Y si sufres un brote?** No pasa nada, a veces los brotes están fuera de tu control. Date el tiempo que necesites para recuperarte. Recuerda que utilizarás el ritmo tanto en los días buenos como en los malos. Si no puedes hacer mucho, asegúrate de hacer algo para mover el cuerpo ese día.

4) **Asegúrate de seguir tu plan.** Imprímelo y pega recordatorios en los lugares donde realices la actividad. Pon una alarma cuando tengas que parar, y asegúrate de hacerlo, aunque te apetezca continuar. Lleva un diario para

saber cuándo aparecen los brotes de dolor, que a veces aparecen al día siguiente. Se trata de un proceso largo que rompe con los continuos patrones de auge y caída. Requiere paciencia y honestidad contigo mismo.

## **Enlaces interesantes para la clase de “marcar el paso”**

### **Explicación del descondicionamiento**

<https://youtu.be/Mtixa3NUBcE?si=BdmoDRNBRL6uJvkM>

### **Lista de reproducción de el paso, la postura, mecánica corporal y movimiento**

<https://youtu.be/XEqz094BKzg?si=KfAFdTCnFnoBuIoE>

### **Meditaciones guiadas de escaneo corporal**

[https://www.youtube.com/watch?v=32nRMO16C\\_g](https://www.youtube.com/watch?v=32nRMO16C_g)

[https://www.youtube.com/watch?v=WjO\\_098iXOw](https://www.youtube.com/watch?v=WjO_098iXOw)

### **Ejercicio**

Levantarse de una silla <https://www.cdc.gov/steady/spanish/pdf/patient/ChairRise-Exercise-Final-Spanish-508.pdf>

Pilates <https://www.youtube.com/watch?v=VtbNBXQTDNw>

Entrenamiento en silla [https://www.youtube.com/watch?v=u197Sbm\\_G1M](https://www.youtube.com/watch?v=u197Sbm_G1M)

Yoga en silla <https://www.youtube.com/watch?v=9lyDt8zNbtc>

### **Límites**

<https://www.amazon.com/-/es/Nedra-Glover-Tawwab/dp/8418118547>

Vivir con dolor puede afectar a todos los ámbitos de la vida. Nadie puede hacerlo solo.

Si estás sufriendo una crisis suicida o una angustia relacionada con la salud mental, ponte en contacto con el 988 por teléfono o mensaje de texto.

Es gratuito, confidencial y está disponible las 24 horas del día.

También puede encontrar información en su sitio web

**[www.988lifeline.org](http://www.988lifeline.org)**

Si sufre inseguridad alimentaria o de vivienda y necesita acceder a servicios de salud mental y otros servicios sociales, llame al 211. Este servicio gratuito le pondrá en contacto con los servicios locales de salud mental. Este servicio gratuito le pondrá en contacto con organizaciones locales que ofrecen servicios. También puede encontrar información en su

sitio web [www.211.org](http://www.211.org)

