

REFLEXIÓN

POSITIVA DIARIA

PUEDE AYUDAR A MANEJAR EL DOLOR
Y LA ANSIEDAD

Cómo empezar:

Piense en personas, cosas o eventos que lo hayan hecho feliz. Elija uno y disfrútelo por un tiempo. ¿Qué hace que sea tan especial para usted?



¡Grabe el momento! Haga lo mismo con tantos recuerdos agradables como pueda. Puede ser divertido escribirlos en un papel y guardarlos en un recipiente.

¡Siga guardando esos momentos especiales hasta que tenga una colección para reflexionar!

Reflexione sobre sus recuerdos positivos:

Quando esté sintiendo dolor, o necesite alegría, elija un recuerdo para leer. Transpórtese a ese momento en el tiempo. Piense por qué fue importante para usted.



Use su colección de recuerdos para prepararse para la operación reflexionando tranquilamente en sus experiencias felices favoritas.

MANEJO DEL DOLOR SIN MEDICAMENTOS



OPEN recibe financiamiento parcial del
Departamento de Salud y Servicios Humanos de
Michigan (Department of Health and Human Services)
<https://doi.org/10.56137/OPEN.000037>
Información actualizada 03.2024

[MICHIGAN-OPEN.ORG](https://michigan-open.org)

OPEN

Prevention. Treatment. Recovery.

DISTRACCIÓN

PUEDE AYUDAR A MANEJAR EL DOLOR

Mantenga su mente alejada del dolor.
¡Pruebe estas técnicas!

Vea un video o televisión



Hable sobre temas que no estén relacionados con el hospital ni el procedimiento, como su recuerdo favorito con un amigo o ser querido



Juegue un juego favorito, como un juego de mesa, cartas o videojuego



Escuche música

Lea un libro



RESPIRACIÓN CONSCIENTE

PUEDE AYUDAR A MANEJAR EL DOLOR



Intente practicar la respiración consciente dos veces al día en sesiones de 10 minutos. Al principio, puede ser útil usar un temporizador.



Inhale por la nariz por cinco segundos, contando en su mente “1, 2, 3, 4, 5.” Mientras inhala, concéntrese en las áreas de su cuerpo donde siente dolor o malestar.



Exhale por la boca por cinco segundos; “1, 2, 3, 4, 5.” Imagine que el dolor sale de su cuerpo cada vez que exhala.

Use estas estrategias junto con los medicamentos que su médico le recomendó para manejar el dolor. También se pueden aplicar a experiencias de vida fuera del hospital y de la operación. Para obtener más información escanee el código.

