

La Programación Gradual de Actividades

Si tiene dolor crónico puede empujarse a hacer mucha actividad física cuando tiene un “buen” día. Desafortunadamente, después su dolor es usualmente tan severo que tiene que descansar por un tiempo prolongado para recuperarse. Esto se llama el Ciclo de Dolor. Se mira así:

Exceso de actividad > Dolor > Descanso

A menudo, personas se encuentran repitiendo este ciclo de dolor una y otra vez.

Desafortunadamente, esto puede intensificar su dolor, y puede hacerlo/a más cansado/a, tenso/a, y preocupado/a. A lo largo, puede encontrar que tiende a evadir cosas que son divertidas y que lo/a hacen sentir bien en lugar de prevenir dolor más intenso. La mejor manera de evadir el ciclo de dolor es de crear un ciclo de actividad y descanso. Lo puede lograr al moderar su actividad. Esto significa que alterna periodos de actividad planeados con periodos regulares de descanso. Esto se mira así:

Actividad > Descanso > Actividad > Descanso

Hay tres pasos para moderarse:

1. Crear una lista de algunas de las cosas que tiende a hacer en exceso.
2. Crear un límite de tiempo para la actividad y después PARAR y DESCANSAR.
3. Mantenga un registro de cómo se siente (¿cuántas veces se detuvo de excederse?)

Forma para Programación Gradual de Actividades

1. Escoja actividades que tienden a aumentar su dolor o cansancio.
Actividad 1: _____
Actividad 2: _____
Actividad 3: _____
2. Decida cuántos minutos de actividad y cuántos minutos de descanso puede hacer para cada actividad.
3. Registre la meta inicial de la semana para mantenerse activo/a y descansando para cada actividad.
4. Después registre el horario de actividad-descanso que utilizó en actualidad ese día para cada actividad
 - a. Registre la ración de minutos activo/a: minutos de descanso.
 - b. Escriba el número de ciclos de Actividad-Descanso-Actividad-Descanso, como escribiría (2).
 - c. Escriba una o dos palabras para describir cómo se sintió después de la actividad (p. ej. Descansado/a, bien, herido/a, cansado/a, satisfecho/a, contento/a).
5. En la fila marcada “En general”, escriba si su nivel de actividad aumentó, bajó, o se mantuvo igual para esa actividad durante la semana. También, sume el número de ciclos de moderación que completó en la semana y escríbalos en paréntesis. Una buena meta es de lograr 3 ciclos por día o 21 por semana.

Forma para Programación Gradual de Actividades

	Ejemplo	Actividad 1	Actividad 2	Actividad 3
Tarea	Rastrillar las hojas			
Meta de Activad:	10 min.			
Meta de Descanso	15 min.			
Dia 1	10:15 (1) bien			
Dia 2	10:15 (2) descansado			
Dia 3	10:15 (3) buen trabajo!			
Dia 4	15:15 (1) cansado			
Dia 5	15:15 (2) mejor			
Dia 6	15:15 (3) bien			
Dia 7	20:15 (2) termine el jardín!			
En General	Aumentando (14)			