

Dolor Crónico: Raíces y Remedios

Guía de la sesión y notas de repaso

Dolor Crónico: Raíces y Remedios

5 min... Bienvenida e introducción

Presentación de PowerPoint: versión corta (10-15 min.) o versión larga (30 min.)

Resumen: Dolor Crónico: Raíces y Remedios

- El dolor crónico es un dolor que dura más de 6 meses. Se asocia con una amplia gama de lesiones y enfermedades, y algunas veces es la enfermedad misma (espalda, cuello y dolor de cabeza). El dolor crónico se ve afectado por factores emocionales, sociales y psicológicos.
- **Los “alivia” dolores: Disparan o aumentan el dolor.**
 1. **Expectativa.** Actitudes pesimistas y de ansiedad pueden aumentar la respuesta al dolor.
 2. **Estrés y estado de ánimo.** Catastrofismo, ansiedad, depresión, culpa y negatividad aumentan la sensibilidad y la actividad de los circuitos de dolor.
 3. **Nutrición.** Bebidas azucaradas, cafeína y comidas grasosas pueden incrementar las moléculas del dolor.
 4. **Sedentarismo y falta de ejercicio.** La falta de movimiento endurece el cuerpo.
 5. **Falta de sueño.** La falta de sueño aumenta las hormonas del estrés e inflamación.
 6. **Soledad y aislamiento.** La soledad magnifica el sufrimiento, el dolor y la depresión.
- **Los “amortiguadores” de dolor aumentan la fuerza para sobrellevar:**
 1. **Sea positivo.** Las expectativas positivas aumentan los químicos que elevan el estado de ánimo.
 2. **Sea agradecido.** Lleve el control en un diario de “Agradecimiento”.
 3. **Nutrición.** Coma plantas (especialmente frijoles, vegetales, verduras y fruta fresca) y grasas saludables como nueces, linaza molida y chía para bajar la inflamación. Manténgase hidratado. Tome mucha agua.
 4. **Haga Ejercicio.** El ejercicio liviano puede reducir la ansiedad, el dolor e incrementar los niveles de energía, flexibilidad, fortaleza muscular y circulación sanguínea. Tome baños de sol moderados y vitamina D.
 5. **Duerma.** Establezca una “rutina de sueño”.
 6. **Conéctese.** Reciba apoyo. Únase a una iglesia, pasatiempo o grupo de apoyo. Relaciónese con algunos menos afortunados que usted. Conecte con Dios; El te confortará, guiará y sostendrá.
 - Siempre trabaje con su médico de cabecera.

10 min... Período de discusión 1: ¿Cuáles son sus pensamientos?

- ✓ ¿Qué decisiones de estilo de vida pueden ser “alivia” dolores?
- ✓ Discuta formas para reducir el dolor con “amortiguadores”

5 min... Período de discusión 2: ¿Cuál es tu historia?

- ✓ Si Ud. o alguien del grupo tiene una experiencia personal que se relacione con el tema de la sesión, tome un momento para compartir dicha experiencia.

5 min... Viaje a la libertad: Presente los siguientes pensamientos antes del próximo periodo de discusión para animar a un cambio positivo.

- **Reflexione:** Una “rutina de sueño” puede mejorar la sensibilidad al dolor.
- **Recalcule:** Los pensamientos tienen un efecto poderoso sobre la sensibilidad al dolor.
- **Reenfoque:** El ejercicio liviano puede traer gozo y fortaleza.
- **Recuerde:** Trabaje con su médico para adoptar un plan que le funcione a usted.

10 min... Período de discusión 3: ¿Qué ha aprendido?

- ¿Qué oyó que le conmovió?
- ¿Qué aprendió que refuerza su resolución?

Enlaces de estilo de vida: Enlaces para construir fortaleza física, mental, emocional y espiritual.

- **Reiniciar y reevaluar:** Diariamente construya un mejor cerebro, cuerpo y hábitos.
- **Cree un estilo de vida:** Escoja comidas saludables para reducir la inflamación. El ejercicio liviano puede ayudar a controlar los antojos y el apetito.
- **Cree un ambiente:** Lleve control en su diario de “agradecimiento”.
- **Cree Conexiones:** Únase a un grupo de pasatiempos o ejercicio. Conéctese con Dios. asista a la iglesia.

10 min... Período de discusión 4: ¿Qué hará?

- ¿Qué razones lo mueven a encontrar paz en su vida?
- ¿En cuál de los consejos de Hacia una mejor salud están enfocados sus pensamientos ahora?
- ¿Cuál será su primer paso?

5 min... Promesa de Grupo, Afirmación, y Oración para cerrar la Sesión

Ore y diga: El poder divino y la práctica diaria puede cambiar el cerebro.

Oración: "¡Dios mío, gracias por tu poder y fortaleza, para que pueda alcanzar el éxito!"

Promesa: "Todo lo puedo en Cristo que me fortalece". Filipenses 4:13.

Afirmación: “¡Gracias a Dios por mi peregrinaje hacia la libertad y hacia una mejor salud física, mental y espiritual!”

- Invite a los participantes a revisar su folleto.
- Culmina la sesión de hoy con una oración.

Folleto: Balanced Living Tract: Chronic Pain: Roots & Remedies (Spanish)