Control alternativo del dolor

El dolor es una parte normal del proceso de curación. La meta de controlar el dolor no es aliviar el dolor al 100 por ciento, sino asegurarse de que puede funcionar con su dolor mientras se cura.

Consulte a su médico sobre sus opciones para aliviar el dolor.

- **Movimiento:** caminar, estirarse, hacer ejercicio, yoga, taichí.
- **Medicamentos de venta libre:** Pregúntele a su médico si medicamentos de venta libre como el acetaminofén y el ibuprofeno pueden ayudar.
- **Terapias de calor y frío:** almohadillas térmicas, bolsas de hielo, el método RICE (reposo, hielo, compresión, elevación).
- **Distraer la mente:** crear arte, leer, escuchar música o podcasts, ver televisión, rompecabezas.
- **Pasar tiempo en la naturaleza:** caminar un poco si está permitido
- **Aplicaciones para meditación o control del dolor:** Headspace, Insight Timer, Curable.
- **Terapias alternativas:** fisioterapia, terapia ocupacional, servicios de salud conductual, masaje, acupuntura.
- **Dolor crónico:** puede controlarse mejor con un médico de atención primaria o un especialista.

GetTheFactsRx.com

Washington State Hospital Association

Washington State Health Care Authority

STARTS WITH one

Conozca sus opciones para el control del dolor