



Pensamientos positivos

Cómo tratar el dolor crónico

Vivir con dolor puede ser complicado, especialmente si el dolor es crónico o a largo plazo. Puede influir en el sueño, el estado de ánimo e incluso en sus vínculos. Si tiene dolor crónico, también tiene mayor riesgo de desarrollar depresión. Es importante que se ocupe de su salud emocional y física al controlar el dolor.

Utilice un pensamiento saludable para lidiar con el dolor

Lo bueno es que puede aprender a controlar el dolor crónico cambiando la forma de abordarlo. Ya sea que trabaje por su cuenta o con un consejero, si practica estos tres pasos, podrá reconocer los pensamientos negativos, mejorar sus perspectivas y controlar mejor el dolor.

La meta es lograr que los pensamientos alentadores surjan naturalmente. Esto puede llevar tiempo. Pero es más fácil si se practica a diario.

Deténgase: fíjese en sus pensamientos. Cuando tenga un pensamiento negativo, deténgase y escríbalo.

Pregunte: observe ese pensamiento y pregúntese si es útil o inútil.

Elija: elija un pensamiento nuevo y útil para reemplazar el pensamiento negativo. Pregúntese qué efecto tendrá en usted ese pensamiento. Piense qué podría pasar si tuviera un pensamiento más saludable.

“Aetna” es el nombre comercial que se utiliza en los productos y servicios proporcionados por una o más de las compañías subsidiarias del grupo Aetna, entre las que se incluyen Aetna Life Insurance Company y sus filiales (denominadas “Aetna”).

Cambie su perspectiva

¿Cómo aborda los problemas? ¿Ve solo los límites o también ve lo posible? Para cambiar de perspectiva, tome conciencia de esos patrones de pensamiento.

Algunos patrones para evitar:

Concentrarse en lo negativo: a esto se lo suele denominar filtro. Filtrar lo bueno y concentrarse solo en lo malo. En cambio, concéntrese en lo bueno que tiene la vida.

Generalizar demasiado: tomar un ejemplo y tomarlo como una verdad para todo. Evite usar palabras como “nunca” y “siempre”.

Pensamiento de todo o nada: a esto también se lo denomina pensamiento blanco o negro. Este pensamiento rara vez es útil y puede impedirle la búsqueda de soluciones. Busque lo posible.

Elija sus pensamientos

Una vez que tome conciencia de sus pensamientos, puede comenzar a elegir pensamientos nuevos y útiles. Estos son un par de ejemplos para considerar:

Detenga los pensamientos negativos	Pregunte qué tipo de pensamiento tuvo	Elija un pensamiento útil
“No tuve mucho dolor hoy, pero sé que no durará mucho tiempo”.	Concentrarse en lo negativo	“Seguro, no todos los días estaré libre de dolor. Pero, últimamente, he tenido días en los que he sentido menos dolor, por eso sé que no sentiré dolor todos los días”.
“Realmente, no hay nada que pueda ayudarme a aliviar el dolor”.	Generalizar demasiado	“Algunos días puede ser complicado controlar el dolor, pero ha habido días mejores. Y hay cosas que puedo hacer para mejorarlo”.
“Estar sentado durante más de dos horas me resulta muy complicado, así que no hay manera de que pueda regresar al trabajo”.	Todo o nada	“Quizá no pueda regresar a mi trabajo exactamente como cuando lo dejé, pero estoy abierto a otros acuerdos que me permitan continuar trabajando de forma similar”.

Ponga el pensamiento positivo en acción hoy mismo. Si practica a diario, los pensamientos útiles pueden surgir naturalmente.

Material protegido por derechos de autor adaptado con el permiso de Healthwise, Incorporated. Esta información no pretende reemplazar el asesoramiento de un médico. Aetna y Healthwise no se responsabilizan de las decisiones que usted tome sobre la base de esta información. Si tiene necesidades específicas del cuidado de la salud o quiere información médica más completa, consulte a su médico u otro proveedor del cuidado de la salud. Para obtener más información sobre los planes de Aetna, consulte en **Aetna.com**.