

Hacer posible el movimiento:

Cómo hablar con personas que viven con dolor sobre la actividad física

Las conversaciones sobre la actividad física pueden ser difíciles para las personas que viven con dolor. Un enfoque reflexivo y centrado en la persona puede ayudar a que las personas se sientan cómodas dando pasos para incorporar la actividad física a sus rutinas, generar confianza y favorecer un movimiento seguro y significativo.



COMIENZA CON PRESENCIA

Es posible que las personas se sientan inseguras o duden en hablar sobre la actividad física.

Creencias comunes:

- “Tengo dolor por mi peso”.
- “Necesito soportar el dolor para poder hacer actividad física”.

CONÉCTALO CON UN PROPÓSITO

Relacionar la actividad física con actividades que sean significativas para la persona ayuda a fortalecer su motivación intrínseca.



CÉNTRATE EN LO POSITIVO

Promueve experiencias positivas con la actividad física aplicando los principios de la ciencia del movimiento.



Prueba esto:

- Pide permiso para hablar sobre el movimiento y la actividad física.
- Reconoce las inquietudes relacionadas con el dolor y las experiencias previas.
 - Explica que existen formas de realizar actividad física con las que la persona puede sentirse cómoda y que pueden ayudarla a alcanzar sus metas.
 - Basa tus recomendaciones en los síntomas y en las preferencias de la persona.
- Utiliza las metas que establezcan juntos para orientar la conversación.
- Explora qué es lo más importante para la persona.
 - Fomenta el movimiento que apoye las actividades que disfrutas y valoras.
- Céntrate en la actividad física y en metas que mejoren la calidad de vida y el funcionamiento en las actividades diarias.
 - Relaciona el movimiento con las rutinas diarias y anima a realizar períodos más cortos de actividad física a lo largo del día.

Considera derivar a la persona a un fisiólogo del ejercicio clínico o a un fisioterapeuta, cuando sea apropiado.

Durante las consultas de seguimiento: ajusta las actividades, la intensidad y la duración según los síntomas, las preferencias y el nivel de funcionamiento en las actividades diarias de la persona.