

# CONVIVIR CON EL DOLOR

## PÉLVICO CRÓNICO

COMISIÓN DE SUELO PÉLVICO



### PUEDE SER REVERSIBLE

El dolor pélvico crónico es una situación reversible la mayoría de las veces, pero requiere paciencia, tiempo y un tratamiento adecuado realizado por un equipo experto.



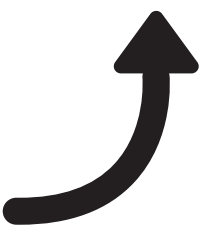
### MANTENTE ACTIVO

Sufrido durante mucho tiempo, el dolor pélvico altera muchos aspectos en la vida de una persona. Intenta mantener las relaciones sociales activas y ocupa el tiempo haciendo lo que más te guste.



### EVITA LAS EXPERIENCIAS DOLOROSAS

Evita todo lo que refuerce el aprendizaje del dolor. Normaliza las actividades del día a día evitando las experiencias dolorosas.



### AUMENTA LA SEROTONINA

La serotonina (sustancia que actúa como neurotransmisora de la sensación de bienestar) es determinante para la resolución del dolor pélvico crónico. Poténciala haciendo todo lo que te haga feliz.



### BUENA ALIMENTACIÓN

Una alimentación adecuada ayuda a reducir la inflamación y mejora la función del sistema inmunitario.



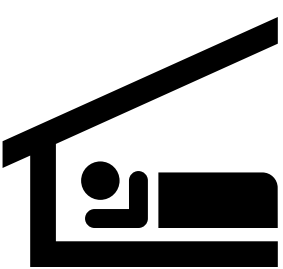
### DESPROGRAMA EL DOLOR

Si el dolor se alarga más de tres meses, el sistema nervioso hace un aprendizaje. La psicoterapia y la Fisioterapia te ayudarán a desprogramar este aprendizaje.



### ¿QUÉ DEBES EVITAR?

Evita los irritantes como el alcohol, el tabaco, estimulantes...



### DESCANSO REGENERADOR

Descansa: necesitamos entre siete y ocho horas de sueño de calidad para regenerar adecuadamente los tejidos y facilitar la función del sistema inmunitario. Duerme de noche y con una rutina bien ordenada.



### RELÁJATE

Las actividades relajantes te ayudarán a controlar el equilibrio del sistema nervioso y harán que tu situación mejore. Prueba la meditación, el baile...