



La mente también participa en la recuperación

No se trata de pensar en positivo, sino de **entender el proceso**, moverse con mayor seguridad y recuperar la confianza en tu cuerpo.

FISIOTERAPIA · NEUROCIENCIA DEL DOLOR · AUTOCUIDADO

El sistema de alarma

El dolor no siempre significa daño

Una señal de protección

El dolor es producido por el sistema nervioso para protegerte, no siempre refleja el grado real de lesión en los tejidos.

Una alarma que se sensibiliza

A veces la alarma queda más activa de lo necesario, incluso cuando los tejidos ya han sanado.

Comprender reduce el miedo

Entender por qué duele ayuda a moverse con menos temor y a recuperar seguridad, sin ignorar las señales del cuerpo.



El volumen del dolor

Algunas cosas suben o bajan la sensibilidad

Factores que SUBEN LA SENSIBILIDAD

Miedo al movimiento



Estrés

Mal descanso

Incertidumbre

Factores que BAJAN LA SENSIBILIDAD

Información clara



Movimiento progresivo

Confianza

Apoyo del equipo

Esto **no significa que el dolor sea imaginario**. Significa que el sistema nervioso participa activamente en cómo lo percibimos.

i Conocer estos factores te da herramientas reales para influir en tu recuperación.

Expectativas realistas

Esperar mejorar ayuda, pero no obliga a mejorar rápido



Expectativas útiles

Son realistas, concretas y adaptadas a tu situación. Las expectativas del paciente influyen de forma demostrada en los resultados.



La mejoría no es lineal

Puede haber avances, pausas y recaídas. Eso es parte del proceso, no un fracaso.



Paciencia y criterio

Una buena rehabilitación combina progresión gradual, criterio clínico y adaptación a la vida real.



Recuperar confianza

La clave no es ser positivo. Es sentirse capaz.

Autoeficacia

Es la sensación de *"puedo hacer esto de forma segura"*. Se construye con objetivos pequeños y alcanzables.

Movimiento progresivo

Moverse de forma gradual y guiada reduce el miedo al movimiento y demuestra a tu sistema nervioso que estás a salvo.

Logros funcionales

Cada pequeño avance —subir una escalera, cargar la compra— refuerza la confianza más que cualquier frase motivacional.

Autocuidado y adherencia

Lo que haces entre sesiones también cuenta



→ Sencillo y sostenible

El ejercicio en casa funciona mejor cuando encaja en tu vida. No tiene que ser perfecto, tiene que ser **constante**.

→ Hábitos que apoyan la recuperación

Dormir mejor, moverse a diario y dosificar las cargas son parte del tratamiento, no extras.

→ Plan adaptado a ti

Tu fisioterapeuta ajustará el programa a tu rutina real, no al paciente ideal.

Cuándo pedir más ayuda

La fisioterapia acompaña, pero no lo aborda todo

Lo que trabajamos en fisioterapia

Movimiento, función, educación en dolor y estrategias de autocuidado.

Cuándo puede ayudar la psicología

Si el miedo intenso, la ansiedad, el bajo ánimo o el bloqueo emocional limitan significativamente la recuperación.

Pedir ayuda no es fracasar. Es elegir el recurso adecuado en el momento adecuado.

Recuperarse es un proceso **físico, funcional y de confianza**. Contar con el equipo correcto marca la diferencia.



Tu actitud no lo cura todo.

Pero **entender el proceso**, moverte con seguridad y **participar activamente** en tu recuperación sí puede ayudarte.

Referencias

Stewart, M. et al. Patient expectations and outcomes in musculoskeletal physiotherapy. *Physical Therapy*.

O'Sullivan, P. et al. Cognitive Functional Therapy: beliefs, fear reduction and self-efficacy in chronic pain.

McLean, S. et al. Adherence to physiotherapy and home exercise programmes.

Nocebo effects in rehabilitation: professional language, negative expectations, motor performance and postural stability.