

Español

Una vida más saludable



FRISKLIVSSENTRALEN

Contenido

Prólogo	04
Salud, hábitos de estilo de vida saludable y cambio de hábitos	06
Actividad física	08
Dieta y nutrición	10
Sueño e insomnio	12
Salud mental	14
Dolor	16
Plan de acción	18

Prólogo

Este folleto se dirige a todos los participantes en las actividades de nuestro Centro de vida saludable.

Su objetivo es proporcionar información útil y herramientas sencillas para el cambio de hábitos de estilo de vida. El folleto se encuentra disponible en varios idiomas. Durante la pandemia de COVID-19 se hizo patente la necesidad de su elaboración, ya que las medidas para el control de infecciones nos impidieron reunir a participantes e intérpretes en las sesiones temáticas.

La misión del folleto es aportar conocimientos sobre salud y hábitos de estilo de vida. Para poder cambiar estos hábitos, se necesita conocer el tema, desear el cambio, tener expectativas al respecto y disponer de una estrategia para gestionarlo. Te invitamos a utilizar el folleto como fuente de información, y a servirte de las herramientas que sean relevantes para ti y tu situación de vida.

El folleto ha sido elaborado por el Centro de vida saludable y se basa en las recomendaciones surgidas a partir de la investigación y las experiencias de los cursos que ofrecemos desde hace años. Mucha información procede de la web helsenorge.no. En cada capítulo se proporciona también información extraída de otros sitios de Internet.

Cada uno de los temas tratados en el folleto termina con tareas de concienciación. Se incluye, además, una herramienta (Plan de acción, Apéndice 1) para cambiar los hábitos de estilo de vida.



Salud, hábitos de estilo de vida saludable y cambio de hábitos

Salud. Los factores que influyen en nuestro estado de salud son varios. Entre otros, cómo dormimos, nos alimentamos, nos movemos, pensamos e interactuamos con los demás. Nuestra salud se ve afectada por nuestras opciones en la vida cotidiana, es decir, los hábitos de estilo de vida que practicamos.

Si gozamos de buena salud, podemos::

- Cuidar de nosotros mismos y de nuestras familias
- Mantenernos activos
- Trabajar
- Sentirnos bien
- Hacer las cosas que son importantes para nosotros
- Cuidar nuestro hogar
- Jugar con nuestros hijos/nietos
- Dormir bien
- Obtener buenos resultados escolares

¿Qué es lo importante para ti en la vida? ¿Cómo quieres que sean tu vida, tu día a día y tu salud? Muchos de nosotros tenemos problemas de salud porque no seguimos las recomendaciones nacionales sobre el estilo de vida saludable. Los hábitos son acciones realizadas repetidas veces que el cerebro automatiza. Tenemos hábitos físicos (conductas) y mentales (pensamientos). Nuestros hábitos son 'el mejor amigo' de nuestro cerebro. Imagina lo cansado que te sentirías, si tuvieras que considerar los pros y los contras de cualquier actividad, o procesar cada pensamiento que te viene a la mente.

Ejemplo de hábitos interiorizados:

- Abrocharse el cinturón de seguridad en el coche
- Cepillarse los dientes antes de acostarse
- Pensar algo agradable cuando nos saluda un conocido

Reflexiona sobre tus hábitos de estilo de vida ¿Cuáles de tus hábitos actuales son saludables? ¿Hay algo que puedas cambiar y que tú creas influirá positivamente a tu salud? Para establecer nuevos hábitos saludables debes, primero, ser consciente de tus patrones de pensamiento y de tus hábitos conductuales. Luego, necesitarás de repetición, autocontrol y fuerza de voluntad para que tu cambio de hábitos sea duradero. Puede ser conveniente buscar apoyo en tu entorno. La fuerza de voluntad tiene sus límites, especialmente cuando el cambio de hábito se produce a la vez que se mantienen a raya enfermedades, dolor u otros factores de estrés.

Para alcanzar el objetivo, puede ser acertado no cambiar demasiados hábitos de golpe. Comienza poco a poco, cambiando, por ejemplo, algunos de los hábitos siguientes:

- Subir a pie las escaleras, en vez de tomar el ascensor o las escaleras mecánicas
- Reducir las porciones de comida
- Dejar de fumar
- Ser más sociable
- Detener el flujo de pensamientos negativos y desviar la atención hacia tu actividad en el momento.

Cambiar de hábitos requiere también planificación, como por ejemplo:

- Si deseas comer más verduras, debes planificar las compras y las comidas.
- Si deseas una mayor actividad física, debes planificar 'cuándo' y 'cómo'. ¿Tal vez necesites hablar con alguien para que cuide un rato a los niños, verificar que tienes buen calzado para caminatas o quedar con un amigo?

Sigue, a continuación, un ejemplo sobre cómo establecer un nuevo hábito.

Nuevo hábito: Dentro de seis meses, subiré a pie las escaleras, en vez de tomar el ascensor o las escaleras mecánicas.

El **Plan de acción** puede ser una herramienta útil para concretar la acción necesaria para adquirir el hábito deseado.

Ejemplo de Plan de acción:

¿Qué?	Asistir al curso sobre vida saludable (frisklivsresepten). Subir a pie las escaleras del primero al segundo piso.
¿Con cuánta frecuencia?	Entrenar 2 veces por semana en el Centro de vida saludable. Subir a pie al piso de arriba todos los días.
¿Cuándo?	Los martes a las 13:00 h y los viernes a las 13:00 h: Subir y bajar a pie las escaleras para recoger el periódico de lunes a viernes.
¿Con quién?	En el Centro de vida saludable, los martes y los viernes: Subir a pie las escaleras yo solo.
¿Hasta qué punto es realista el Plan?	¡Confío plenamente en que alcanzaré mi objetivo!
¿Qué puede detenerme?	El mal tiempo, recibir visitas, estar cansado, tener algo más importante que hacer, que se me olvide, lo fácil que es tomar el ascensor.

- ¿Qué necesitas para implementar el Plan de acción?
- ¿Quién puede prestarte apoyo y ayuda?

Tareas

1. ¿Qué hábitos de tu estilo de vida actual deseas mantener?

.....
.....

2. ¿Qué hábitos de tu estilo de vida actual deseas cambiar?

.....
.....

3. Completa el Plan de acción que figura al dorso del folleto (p. 18). Escoge un hábito de tu estilo de vida que desees cambiar y que consideres realista poder cambiar.

La información recogida en este capítulo procede de:

1. Helsenorge.no: <https://www.helsenorge.no/baredu/om/>, 13.09.21.
2. Asociación noruega de terapia cognitiva:
<https://tidsskrift.kognitiv.no/bruk-av-handlingsregler-i-vaneendring/>, 21.06.21.
3. Sunn Start: <https://www.sunnstartnorge.no/>, 10.08.21.

Actividad física

Se entiende por **actividad física** todo movimiento generado por los músculos que provoque un gasto de energía muy superior al que se produce cuando descansamos o dormimos. La actividad física regular proporciona una serie de beneficios para la salud:

- Aumenta el nivel de energía
- Mejora la calidad del sueño
- Tiene efectos positivos sobre la memoria y el cerebro
- Mejora el estado de ánimo
- Fortalece el cuerpo
- Aumenta la sensación de bienestar
- Reduce el dolor
- Mejora el control de la obesidad
- Mejora la autoimagen y la autoconfianza
- Reduce el estrés
- Reduce el grado de ansiedad y la depresión
- Aumenta la cohesión social y mejora la calidad de vida

La intensidad de la actividad física puede ser baja, moderada y vigorosa. Con la intensidad moderada se pierde el aliento fácilmente, mientras que, con la intensidad vigorosa, la respiración se ve dificultada y el ritmo cardíaco es más elevado. La actividad diaria se realiza frecuentemente con intensidad baja y moderada, mientras que hacer ejercicio, a menudo, requiere intensidad moderada y vigorosa.

Se recomienda a los adultos estar físicamente activos durante al menos **150 minutos semanales** con intensidad moderada, o **75 minutos semanales** con intensidad vigorosa. También pueden combinarse la intensidad moderada y la vigorosa ¡Cuanto más físicamente activo se esté, mayores serán los beneficios para la salud!

Te aconsejamos porcionar del modo siguiente la actividad física de 30 minutos diarios recomendada:

- Camina 10 minutos por la mañana cuando vayas a la escuela/al trabajo
- Juega con los niños durante 10 minutos
- Haz tareas domésticas durante 10 minutos por la tarde

¿Cómo conseguir la suficiente actividad? Para muchos bastará con practicar pequeños cambios en su vida cotidiana. Si la actividad es placentera y se incorpora de forma natural a la rutina diaria, será más fácil lograr el objetivo.

¿Cómo puedes estar activo?

- Haz las tareas del hogar y trabajo de jardinería
- Sube a pie las escaleras, en vez de tomar el ascensor o las escaleras mecánicas
- Baila
- Lleva a tus hijos a la guardería/escuela/actividades extraescolares
- Haz caminatas con amigos
- Ve a pie a la tienda y vuelve a pie
- Bájate del autobús una o dos paradas antes de tu lugar de destino, con lo que deberás caminar más
- Haz ejercicio en el gimnasio/en casa/al aire libre
- Juega con tus hijos/nietos
- Practica deportes como por ejemplo fútbol, cricket, baloncesto, balonmano, artes marciales, danza y gimnasia
- Participa en actividades en grupo y en excursiones organizadas en tu entorno local. Por ejemplo: la Asociación Noruega de Senderismo (DNT) organiza numerosas excursiones locales.



Tarea

1. ¿Qué actividades te gustan más?

2. Escribe cuándo estás activo a lo largo del día.

3. ¿Qué ventajas te reportaría aumentar tu nivel de actividad?

4. ¿Qué ventajas te reportaría aumentar tu nivel de actividad?

La información recogida en este capítulo procede de:

1. Helsenorge.no:
<https://www.helsenorge.no/trening-og-fysisk-aktivitet/hva-fysisk-aktivitet-gjor-med-kroppen/13.09.21>.
2. Sunn Start: <https://www.sunnstartnorge.no/>, 10.08.21.

Dieta y nutrición

El Centro de vida saludable difunde las recomendaciones dietéticas de la Dirección General de Salud de Noruega (Helsedirektoratet), basadas en los resultados de una extensa investigación nacional e internacional. Siguiendo estas recomendaciones, se reduce en especial el riesgo de enfermedades cardiovasculares, hipertensión, varios tipos de cáncer, osteoporosis, caries dental, sobrepeso y obesidad.

Come/bebe MÁS de esto:

- Verduras, frutas y frutas del bosque
- Pan/pan crujiente/harina/cereales integrales
- Lácteos descremados
- Aceite y margarina blanda (poner atención a la cantidad)
- Pescado y productos de pescado
- ¡Bebe agua!

Come/bebe MENOS de esto:

- Azúcar, dulces y golosinas
- Pan/pan crujiente/harina refinada
- Lácteos enteros
- Mantequilla
- Carnes rojas y productos cárnicos
- Té con azúcar, bebidas carbonatadas y jugo concentrado de frutas
- Sal y alimentos muy salados
- Alcohol

Debes encontrar el **ritmo de comidas** que más te convenga, ya sea hacer tres comidas principales y uno o dos refrigerios entre ellas, o cuatro comidas principales y un pequeño refrigerio. Para que la dieta sea saludable es importante comer regularmente y variado. Si comes alimentos de distintos grupos, será más fácil que tu dieta contenga todos los nutrientes que necesitas.

Siguiendo el **método del plato**, te será más fácil comer sano y variado.

Este método consiste en dividir el plato en tres partes iguales. Por ejemplo; cuando comas a mediodía, puedes componer tu plato así:



- 1/3 de verduras
- 1/3 de patatas cocidas, arroz integral/arroz de cebada o pasta integral
- 1/3 de pescado, carne o alimentos vegetarianos/veganos

El método del plato
Foto: Aina Hole/
La Dirección General de
Salud de Noruega

El método puede aplicarse también a las restantes comidas del día, incluyendo las rebanadas de pan con fiambre ¡Atención a las porciones, no comas demasiado!

Para hacer comidas sanas es importante comprar alimentos saludables. Planificar las compras, atenernos a la lista, aprovechar las ofertas de alimentos saludables y no hacer compras con el estómago vacío nos permitirán **reducir nuestros gastos de alimentación**. Muchos alimentos saludables son baratos; por ejemplo, las judías, las lentejas, los guisantes, los tubérculos y las raíces, las cebollas, los puerros, las verduras congeladas, las frutas del bosque congeladas, los copos de avena, determinados tipos de pan crujiente y otros de pan integral que sacien más. Gracias a la **marca del ojo de cerradura** y el **porcentaje de harina integral que contiene el pan** (Brødskala'n) es más fácil seleccionar bien en el supermercado.



La marca del ojo de cerradura se encuentra en el envase de determinados productos alimenticios. Los productos que la llevan contienen más fibra y granos enteros y menos lípidos, grasas saturadas, azúcar y sal que otros alimentos del mismo tipo. El ojo de cerradura se encuentra en el envase de muchos productos de marcas de bajo costo de las cadenas minoristas, más baratas que las grandes marcas.

El porcentaje de harina integral (Brødskala'n) facilitará la elección de pan en la tienda. No siempre es fácil ver cuánta harina integral contiene un pan. La escala indica a los consumidores el porcentaje de harina integral y de granos enteros del pan. Frecuentemente, además de la escala, aparece el porcentaje de harina integral indicado en números.



Tareas

1. ¿Cómo reducir tu ingesta de azúcar a través de la comida y la bebida?

.....

.....

.....

2. ¿Cómo usar menos grasa (aceite) al preparar los platos?

.....

.....

.....

La información recogida en este capítulo procede de:

1. Helsenorge.no:

<https://www.helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/kostrad/helsedirektoratets-kostrad/>, 13.09.21.

Sueño e insomnio



El sueño es una necesidad básica y absolutamente indispensable para todos.

El sueño es importante para muchas de las funciones corporales, especialmente para el mantenimiento y fortalecimiento del cerebro, la memoria y el sistema inmunológico. Además, nuestro cerebro utiliza el sueño para procesar las experiencias vividas durante el día. Una buena noche de sueño puede ayudarnos cuando estamos disgustados o tristes.

La cantidad de sueño necesaria es algo individual. Por lo común, los adultos necesitan entre seis y nueve horas de sueño nocturnas. **La necesidad de sueño** se acumula mientras se está despierto y el sueño es más profundo mientras más tiempo haya pasado desde la vez anterior que se durmió. La cantidad de sueño profundo es más importante que el tiempo que se pasa dormido. Si el cuerpo está completamente descansado por la mañana, es que se ha dormido lo suficiente.

Es normal tardar hasta 30 minutos en quedarse dormido por la noche. También lo es despertarse varias veces durante la noche. Tener dificultad para conciliar el sueño y despertarse por la noche, o bien despertarse demasiado temprano, no se convierte en problema hasta que la falta de sueño afecta a la funcionalidad en la vida cotidiana. A esto se le llama insomnio. **El insomnio** es uno de los problemas de salud más comunes en la población, contra el que lucha todas las semanas uno de cada tres adultos, aproximadamente. Está demostrado que el insomnio afecta negativamente a la salud y es un factor de riesgo en cuanto a desarrollar trastornos mentales y diversos estados dolorosos.

A corto plazo, dormir poco puede conllevar más irritabilidad y cambios de humor, además de reducción de la atención, la concentración y la memoria. A largo plazo, la privación de sueño puede derivar en agotamiento y depresión.

Los hábitos de sueño saludables consisten en hacer cosas que lo propicien y evitar hacer otras que lo inhiben.

Aquí tienes algunos buenos consejos para mejorar tus hábitos de sueño:

- Acuéstate y levántate a la misma hora todos los días
- Evita dormir durante el día. Limita el reposo después de la comida principal a 20 minutos, como máximo
- Sal fuera 30 minutos durante el día. La luz diurna es importante para el ritmo diario
- Hacer ejercicio favorece el sueño, pero, de preferencia, no hagas ejercicio las últimas horas antes de acostarte
- Relaja el cuerpo antes irte a dormir, mantén el dormitorio fresco y oscuro
- El dormitorio debe ser zona libre de 'pantallas'. Evita mirar monitores o pantallas la última hora antes de acostarte
- No mires el reloj durante la noche
- A partir de las 5 de la tarde, limita el consumo de bebidas que contienen cafeína como café, té, Coca-Cola/Pepsi Max. Si eres persona excitable, no debes ingerir cafeína después de las 2 de la tarde
- Si no puedes conciliar el sueño, levántate y haz otra cosa (no mires monitores o pantallas) hasta que vuelvas a sentirte cansado
- Si tienes preocupaciones que te quitan el sueño, puedes dedicar un momento fijo del día a dejar que afloren libremente

Tareas

1. ¿Qué consejos sigues tú para mejorar el sueño?

.....
.....
.....

2. ¿Hay algo que puedas cambiar para dormir mejor?

.....
.....
.....
.....

La información recogida en este capítulo procede de:

1. Helsenorge.no: <https://www.helsenorge.no/sovnproblemer/gode-rad-for-bedre-sovn/>, 13.09.21.

Salud mental

Todos tienen una salud mental. La salud mental trata de nuestros pensamientos y emociones, de nuestra relación con nosotros mismos y con nuestros seres queridos, pero trata también de nuestra relación con la sociedad de la que somos parte en cada momento. Así es que podemos decir que la salud mental trata pura y simplemente de cómo nos encontramos: si estamos a gusto con nosotros mismos, con los que están a nuestro alrededor y con el resto de la sociedad.

La OMS define la salud mental como:

”un estado de bienestar en el que el individuo se da cuenta de sus propias habilidades, puede hacer frente al estrés normal de la vida, puede trabajar de manera productiva y fructífera, y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”.

Cuidar la salud mental es tan importante como cuidar el cuerpo. Por suerte, muchas cosas que hacemos para cuidar el cuerpo influyen positivamente también en la salud mental.

5 consejos para fortalecer tu salud mental:

1. **Crea lazos sociales.** Dedicar tiempo y atención a las personas de tu entorno. Los lazos sociales dan apoyo, gozo, alegría y enriquecen la vida cotidiana
2. **Mantente activo.** Baila, sal de paseo, participa en juegos. La actividad produce emociones agradables.
3. **Ten abiertos los sentidos.** Empléalos: escucha, observa, toca, olfatea. Esto puede darte el sentimiento de presencia plena en la vida.
4. **Nunca dejes de aprender.** Retoma una afición, repara una bicicleta o ropa vieja, toca un instrumento, apúntate a un curso. Esto puede aportarte alegría, orgullo, esperanza y confianza en ti mismo. Marcarse objetivos puede hacer maestros.
5. **Da.** Haz algo agradable para otros, sonríeles, expresa un comentario amistoso, muéstrales tu agradecimiento, participa en trabajo voluntario. Esto contribuye a reforzar los lazos interpersonales y aumenta la calidad de vida. La alegría es contagiosa.

La propia identidad e historia personal pueden influir en la salud mental. Las experiencias pueden robustecer al individuo y hacer que afronte mejor nuevos retos, pero pueden también provocar pensamientos y emociones difíciles. Establecerse en un país extranjero puede ser duro para muchos. Extrañar a los seres queridos, la inseguridad sobre la situación de vivienda, tener que aprender otro idioma, una nueva cultura y la pérdida de estatus son algunas de las razones por las que no siempre es fácil encontrar el propio sitio en otro país. Además, muchas personas tienen en su historial guerras, huidas y otros traumas importantes.

Puesto que todos tienen una salud mental, todos pueden sufrir malestar psíquico, lesiones y trastornos mentales en diversos grados. Algunos encuentran difícil hablar de malestar psíquico y temen las consecuencias, si cuentan que lo tienen. Por suerte, se ha hecho más común actualmente hablar de deterioro de la salud mental en Noruega, y hay buenos servicios de salud a los que acudir cuando es necesario. **Si sientes que tu vida está dominada por emociones y pensamientos difíciles, o cuando estos limitan la vida que desearías llevar, puede ser conveniente buscar ayuda. Un buen comienzo podría ser contarle a tu médico de cabecera qué es lo que te produce malestar.** El médico de cabecera te orientará de manera que encuentres el tratamiento o la ayuda que necesitas. El hecho de que una persona sufra malestar psíquico suele repercutir en toda la familia. En consecuencia, cuando se siente malestar psíquico, buscar ayuda es importante también para las personas del entorno.



Tareas

1. ¿Cómo se habla de la salud mental en tu cultura?

.....
.....
.....

2. ¿Qué puedes hacer tú para fortalecer tu salud mental?

.....
.....
.....

La información recogida en este capítulo procede de:

1. Helsenorge.no: <https://www.helsenorge.no/psykisk-helse/> , 14.09.21.
2. Mental health: strengthening our response (who.int), 05.10.21

Dolor

La información del presente capítulo está extraída del vídeo «*Understanding pain in less than 5 minutes*», elaborado por Pain Australia. El vídeo, disponible en YouTube, describe muy bien lo que es el dolor en varios idiomas. Se encuentra buscando en Google «*Understanding pain in less than 5 minutes*» y agregando el idioma en que deseas ver el vídeo, por ejemplo: «*Understanding pain in less than 5 minutes Arabic*».

El dolor es una experiencia de los sentidos que **se produce en el cerebro**. Su propósito es protegernos. El dolor puede sentirse punzante, sordo, fuerte o suave. En la sensación del dolor influyen una serie de factores: la cultura, las experiencias, la situación de vida y el estado de ánimo. Por lo tanto, la experiencia del dolor puede variar bastante de una persona a otra.

El dolor que permanece solo unas pocas semanas o meses se llama **agudo**, y es común en lesiones tisulares como lesiones de espalda o esguinces de tobillo. Por regla general, te animarán a permanecer activo y a volver gradualmente a hacer vida normal. Si el dolor permanece más de tres meses, se habla de dolor persistente o crónico.

En el caso del dolor crónico, la lesión tisular no es generalmente la causa principal, ya que casi todas estas lesiones se curan en el transcurso de tres a seis meses. El dolor crónico se debe menos a cambios estructurales del cuerpo y más a que ha cambiado la sensibilidad del sistema nervioso. Además, ha cambiado el modo en que el cerebro procesa el dolor.

Para reducir la sensación de dolor, tenemos que examinar todos los factores que pueden afectar al sistema nervioso y al cerebro. Dado que son muchos los factores que influyen en el dolor crónico, puede ser conveniente observar el problema desde una perspectiva más amplia. Usar un plan estructurado hará que no se olvide nada importante. Muchos creen que la solución es tomar medicamentos y someterse a cirugía. Usar medicación para ponerse en marcha está bien, siempre y cuando pueda reducirse e interrumpirse. Algunas personas piensan que la cirugía podría ser la respuesta, pero, con frecuencia, no suele ser de gran ayuda. Antes que la cirugía y la medicación son adecuados los **enfoques más activos** para reentrenar el cerebro.

Propuestas de enfoques más activos:

- Una dieta saludable, conforme a las recomendaciones nacionales
- Reducir la ingesta de alcohol y nicotina
- Actividad física conforme a las recomendaciones nacionales
- Control de las emociones para reducir el estrés y las emociones negativas

Los pensamientos y las emociones son impulsos del cerebro que pueden afectar al sistema nervioso. Aprende métodos de control de las emociones y **de reducción de las emociones negativas**. Así podrás relajar un poco el sistema nervioso y reducir el dolor.

Vale la pena que reflexiones sobre tu historia personal. Puede aportarte conexiones clarificadoras entre retos que has tenido que asumir en tu vida y el dolor. Algunas veces, reconocer emociones profundas puede formar parte del proceso de curación.

La dieta y el estilo de vida tienen mucho que ver para la sensación de dolor. Lo que comemos y cómo vivimos pueden aumentar la sensibilidad del sistema nervioso. Valora aspectos de tu estilo de vida como fumar, la nutrición, el alcohol y los niveles de actividad.

La actividad física y la función en la vida cotidiana tienen mucho que decir en cuanto al modo de lidiar con el dolor de forma óptima. Aquí el truco consiste en empezar con actividad a un nivel cómodo y sin miedo, con movimientos ligeros y sueltos. Evita preocuparte por las consecuencias de la actividad. Si estás angustiado o excedes tus límites, el cerebro intentará protegerte con dolor. Siempre y cuando vayas aumentando gradualmente la actividad, podrás restablecerte; poco a poco, pero con toda seguridad.

En conclusión:

El dolor viene del cerebro y puede ser reentrenado. Mirarlo desde una perspectiva global y más amplia de la persona te proporciona muchas oportunidades para empezar. Así que busca una mano amiga, si la necesitas, márcate un objetivo y comienza.

Tareas

1. ¿Qué puede agudizar el dolor?

.....
.....
.....
.....

2. ¿Qué puede reducir el dolor?

.....
.....
.....
.....

La información recogida en este capítulo procede de:

1. Pain Australia: «Understanding Pain What to do about it in less than five minutes»: <https://www.youtube.com/watch?v=RWMKucuejls> , 08.10.21.
2. Hospital Universitario de la región norte de Noruega: <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=E9tVWoRhPKU>, 30.06.21.

Otra información útil sobre el tema, disponible en los siguientes enlaces:

- “Movement with pain”: <https://painhealth.csse.uwa.edu.au/pain-module/movement-with-pain/>
- Retrain pain foundation: <https://www.retrainpain.org/>
- TEDxAdelaide - Lorimer Moseley - Why Things Hurt: <https://www.youtube.com/watch?v=gwd-wLdIHjs>
- Pain-ed: <http://www.pain-ed.com/public/patient-stories-2/>

Plan de acción

Nuevo hábito

¿Qué?	
¿Cuánto?	
¿Cuándo?	
¿Con quién?	
¿Hasta qué punto es realista el Plan?	
¿Qué puede impedírmelo?	

- ¿Qué necesito para implementar el Plan de acción?
- ¿Quién puede prestarme apoyo y ayuda?

