

Una primera semana con Dolor360

Esta guía propone una forma de conocer Dolor360 durante una semana, con una actividad breve cada día. Puedes seguir el orden, repetir una actividad o saltarte la que no necesites. Es una guía de lectura y uso del sitio, no un plan de tratamiento.

Cómo usar esta guía

A lo largo de la semana encontrarás información sobre el dolor, el movimiento, el descanso y la preparación de una consulta. Dedica a cada tema el tiempo que tengas disponible. Si una actividad no se ajusta a tu situación, puedes dejarla y conversar otra opción con tu equipo.

Si tienes restricciones por una lesión, una cirugía o una enfermedad, sigue las indicaciones de tu equipo. Ante síntomas nuevos importantes, revisa las señales del recuadro «Cuándo consultar antes de continuar».

Los siete días

Día	Qué hacer	Cuánto
1	Empieza por una idea: lee «Tu dolor es real», el módulo 1 del curso. Lee «Tu dolor es real» (dolor360.cl/tu-dolor-es-real/), el módulo 1 del curso, con el tiempo que necesites. Puedes quedarte con una frase o una pregunta para tu próxima consulta.	A tu ritmo
2	Comprende una diferencia: lee el módulo 2, «Dolor agudo y dolor persistente». El módulo 2, «Dolor agudo y dolor persistente» (dolor360.cl/dolor-agudo-y-persistente/), explica qué significan esos términos y cómo se relacionan con la duración. Anota una duda sobre tu propia situación.	A tu ritmo

Día	Qué hacer	Cuánto
3	Elige una prioridad: anota una actividad que dejaste de hacer por el dolor, o una relación que quieres cuidar, y a quién podrías pedir una ayuda concreta. Anota una actividad que quieras recuperar o una relación que quieras cuidar. Describe qué cambio o ayuda podría facilitarla y a quién puedes pedir apoyo: compañía, ayuda con una tarea o tiempo para conversar.	Unas notas
4	Revisa «Organiza tu actividad y tus pausas» y prepara una propuesta para conversar con tu equipo. Abre «Organiza tu actividad y tus pausas» (dolor360.cl/actividad-y-pausas-pacing/). Piensa qué actividad te importa, qué parte resulta difícil y qué apoyo podría ayudarte. Si tienes kinesiólogo o un plan de rehabilitación, usa esas indicaciones como referencia y revisa la propuesta con el equipo.	Sin plazo fijo
5	Si ya tienes un plan acordado, prueba la actividad según sus indicaciones. Si no, anota qué necesitas aclarar. Si ya acordaste un plan apropiado para ti, puedes probar la actividad con las pausas y los apoyos previstos. Si aún tienes dudas o restricciones que no están claras, dedica este día a preparar esas preguntas.	según tu plan
6	Revisa «Sueño y dolor» y elige una duda o un cambio que quieras conversar sobre tu descanso. Lee «Sueño y dolor» (dolor360.cl/herramientas/sueno-y-dolor/) y piensa qué está dificultando tu descanso. Puedes anotar una pregunta o elegir una medida que se ajuste a tu situación. No necesitas cambiar todos tus horarios para completar la guía.	A tu ritmo
7	Usa «Prepara tu consulta» para anotar tus objetivos y preguntas. Con «Prepara tu consulta» (dolor360.cl/empieza/prepara-tu-consulta/), anota qué te gustaría mejorar, incluido el dolor, y qué preguntas quieres hacer. También puedes contar qué te resultó útil esta semana y qué sigue siendo difícil.	A tu ritmo

Sobre el día 5

La propuesta del día 5 depende de tu situación y del plan recibido. Puedes adaptarla, dejarla para después o pedir orientación. No es una prueba ni exige aumentar la actividad.

Precauciones durante la semana

- Elige los temas que puedas abordar con el tiempo y la energía disponibles.
- Un día de menos dolor no te obliga a recuperar todos los pendientes.
- No inicies, suspendas ni cambies medicamentos o dosis por tu cuenta ni por seguir esta guía; algunos no deben suspenderse de golpe.
- La necesidad de exámenes se decide en la evaluación clínica. Esta guía no indica qué pruebas pedir ni permite descartar un problema nuevo.
- Evita probar tu resistencia soportando un aumento importante del dolor.

Mi semana

Si te resulta útil, marca cuándo probaste una actividad y deja en blanco lo que no hiciste. La tabla te ayuda a recordar la semana; no necesitas completar todas las casillas.

	L	M	M	J	V	S	D
Actividad acordada							
Probé una medida de descanso							
Dormí razonablemente							

Mi registro breve

Si te sirve, escribe una vez al día; una línea basta. No hace falta puntuar el dolor ni controlar cada sensación.

Día	Lo que exploré	Lo que me resultó útil	Una pregunta o ajuste para después
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Si la semana resulta difícil

Puedes volver a un solo tema o dejar la guía para otro momento. Si una actividad cuesta más de lo esperado, revisa con tu equipo la cantidad, las adaptaciones y los apoyos que necesitas.

Si las actividades o el descanso empeoran, o el malestar después del esfuerzo es marcado o prolongado, pide orientación antes de insistir. No cambies medicamentos ni dosis por seguir la guía. Ante una urgencia, acude al servicio de urgencia más cercano; llama al SAMU 131 si hay peligro inmediato o el traslado no es seguro.

▲ Cuándo consultar antes de continuar

- Acude al servicio de urgencia más cercano si aparece dolor nuevo, brusco y muy intenso, distinto del habitual; pérdida de fuerza o adormecimiento que avanza; adormecimiento nuevo en la zona genital o entre las piernas; dificultad nueva para orinar o pérdida del control de la orina o las deposiciones; dolor intenso que no cede tras un golpe fuerte; dolor que aumenta de forma marcada tras una cirugía reciente; o dificultad para respirar, dolor en el pecho o desmayo. Si hay peligro inmediato o el traslado no es seguro, llama al SAMU 131.
- Consulta el mismo día si aparece fiebre junto con dolor de espalda, o un síntoma nuevo importante que no sabes explicar, y consulta pronto a tu equipo si tu dolor cambió de forma clara. Mientras tanto, deja en pausa las actividades de esta guía.
- La lista completa de señales está en «Estoy en crisis de dolor» (dolor360.cl/estoy-en-crisis/).

Dónde pedir ayuda

Ante una urgencia, acude al servicio de urgencia más cercano. Si tienes pensamientos de hacerte daño o de quitarte la vida, acude de inmediato al servicio de urgencia más cercano y pide a alguien de confianza que te acompañe. Si hay peligro inmediato, ya te hiciste daño o el traslado no es seguro, llama al SAMU 131. La línea *4141 ofrece apoyo gratuito las 24 horas desde celulares, pero la llamada no debe retrasar la atención de urgencia.