

# ¡VAMOS A MOVERNOS! **POR QUÉ ES IMPORTANTE**

Consejos para todos los profesionales de la salud sobre por qué y cómo recomendar la actividad física para el dolor crónico.

La actividad física puede ayudar a reducir el dolor, mejorar su calidad de vida y reducir el riesgo de afecciones a largo plazo (por ejemplo: enfermedades cardíacas, diabetes)



## ¡Sé positivo, puedes hacerlo!

- Comenzar es a menudo la parte más difícil.
- Tenga una meta de actividad física, comience con una simple.
- Realice una actividad física que disfrutaba en el pasado, por ejemplo: caminar, bailar.

### Consejos útiles

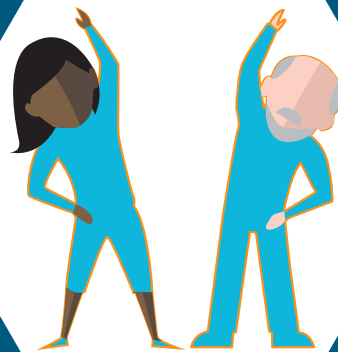
- Revise los objetivos regularmente
- Mantén un diario de actividad física o usa una aplicación para seguir los progresos.

## No estás solo

- Lea los tablones de anuncios locales para ver si hay algún grupo de actividad física local al que pueda unirse.
- ¿Prefiere hacer ejercicio solo o con alguien más? ¿Podría quedar con un amigo para hacer actividad física? ¡Esto podría ayudar con su motivación!

### Consejos útiles

Comparte tus éxitos. Configura un grupo de WhatsApp o un grupo de mensajería de texto y avisa a la gente cuando alcances tu objetivo.



## Escucha lo que tu cuerpo te dice Los días malos también existen

Encuentra el equilibrio entre actividad física y descanso adecuado

### Consejos útiles

- Moverse y la actividad física pueden realmente reducir el dolor
- ¿Has tenido un mal día o semana? No te centres en eso - piensas en cómo puedes volver a hacer actividad física.
- No seas duro contigo mismo/a.

### Recuerda:

En caso de duda, póngase en contacto con un fisioterapeuta para que le aconseje sobre el inicio o el progreso de su programa de actividad física.



## Resources

Geneen, L. J., Moore, R. A., Clarke, C., Martin, D., Colvin, L. A. & Smith, B. H. 2017  
Physical activity and exercise for chronic pain in adults: an overview of Cochrane Reviews. *Cochrane Database Syst Rev*, 4, Cd011279.

Salbach, N.M., Barclay, R., Webber, S.C., Jones, C.A., Mayo, N.E., Lix, L.M., Ripat, J., Grannit, T., Van Ineveld, C., Chillibeck, P.D. 2019  
A theory-based, task-oriented, outdoor walking programme for older adult with difficulty walking outdoors: protocol for the Getting Older Adults Outdoors (GO-OUT) randomised controlled trial. *BMJ Open*. 20:9(4):e29393

Lounassalo, I., Salini, K., Kankaanpää, A., Hirvensalo, M., Palomäki, S., Tolvanen, A., Yang, X., Tammelin, T.H. 2019  
Distinct trajectories of physical activity and related factors during the life course in the general population: a systematic review. *BMC Public Health*. 6:19(1):27

Silverstein, R.P., Vanderso, M., Welch, H., Long, A., Kabore, C.D., Hootman, J.M. 2015-2017  
Self-Directed Walk With Ease Workplace Wellness Program - Montana. *MMWR Morb Mortal Wkly Rep*. 2018 23;67(46):1295-1299.

Hanson, S., Jones, A. 2015 Is there evidence that walking groups have health benefits? A systematic review and meta-analysis. *Br J Sports Med*. 49(11):710-5

Exercise is medicine Australia, 2014 Chronic Pain and exercise. <http://exercisemedicine.com.au/>

## Hacer poco es mejor que nada, todo suma.

### Recuerde:



La Organización Mundial de la Salud recomienda que hagamos actividad física moderada durante 30 minutos 5 veces a la semana (por ejemplo, caminatas rápidas o caminatas ligeras durante 30 minutos) o 10.000 pasos al día. Comience su actividad física lentamente y aumente la intensidad progresivamente.



### Acerca de "On The Move" de EFIC®

La Campaña "On The Move" de la Federación Europea del Dolor es la primera campaña presidencial de EFIC. Lanzada en 2018, la campaña pretende concienciar sobre la importancia de la actividad física para prevenir y controlar el dolor crónico. Para obtener más información, visite nuestro sitio web y siga nuestra campaña #EFIConthemove en Facebook, Twitter y LinkedIn.  
Las infografías de la campaña "On The Move" se han desarrollado en colaboración con la Región Europea de la Confederación Mundial de Fisioterapia



### Acerca de la Federación Europea del Dolor EFIC®

La Federación Europea del Dolor EFIC es una organización profesional multidisciplinaria en el campo de la investigación y la medicina del dolor, que consta de 37 Capítulos Europeos de la Asociación Internacional para el Estudio del Dolor (IASP) y que representa a unos 20.000 médicos, científicos, psicólogos, fisioterapeutas y otros profesionales de la salud involucrados en la medicina del dolor.

EUROPEAN REGION



World Confederation for Physical Therapy

### Acerca de ER-WCPT

La Región Europea de la Confederación Mundial de Fisioterapia (ER-WCPT) representa a las Asociaciones Nacionales de Fisioterapia de 38 países de Europa, incluidos todos los Estados miembros. Nuestro compromiso proactivo es contribuir a la EU y política europea, con el objetivo de un acceso igualitario y una atención sanitaria de calidad. La fisioterapia es la profesión de la salud con experiencia en el movimiento y la prescripción de ejercicios a lo largo de la vida en todo el espectro de la salud. La fisioterapia implica intervenciones específicas para individuos y poblaciones donde el movimiento y la función están, o pueden estar, amenazados por enfermedad, envejecimiento, lesiones, dolor, discapacidad, enfermedad, trastorno o factores ambientales. Dichas intervenciones están diseñadas y prescritas para desarrollar, restaurar y mantener una salud óptima.

# ¡VAMOS A MOVERNOS!

**POR QUÉ ES IMPORTANTE**

La actividad física es segura para todos los pacientes con dolor crónico.

**Consejos para todos los profesionales de la salud sobre por qué y cómo recomendar la actividad física para el dolor crónico.**



European Pain Federation EFIC®  
"On the Move"

## Muchas personas con dolor (crónico) no son físicamente activas: ¿Cómo puedes ayudarles a cambiar eso?



### Al recomendar actividad física:

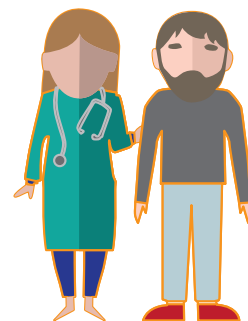
- Completar una evaluación biopsicosocial integral y determinar objetivos (funcionales)
- Reconocer y abordar barreras (relacionadas con el paciente y el medio ambiente)
- Hágalo individualizado, agradable, relacionado con los objetivos del paciente con supervisión específica a las necesidades del paciente para mejorar la adherencia.
- Personalice la educación del paciente para incluir:
  - Impacto de la actividad física en el sistema nervioso
  - Educación dirigida a evitar el miedo, creencias, percepciones y educación sobre el comportamiento de la actividad
  - Cómo hacer el programa de actividad física

## Muchos tipos de actividad física son adecuados

Elija la actividad física con los pacientes y básiela en sus necesidades.

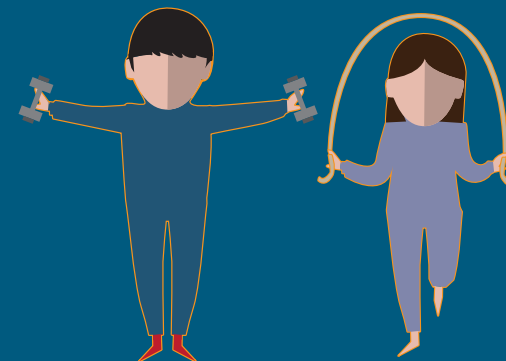
### Recomendaciones de actividad física:

- **Frecuencia:** al menos cinco veces por semana
- **Intensidad:** moderada. Esto significa, por ejemplo, trabajar lo suficiente como para sudar, pero aún capaz de mantener una conversación.
- **Tiempo:** 20-60 minutos de actividades continuas o intervalos más cortos intercalados con ejercicios de resistencia (ejemplos: levantamiento de pesas, levantamiento de brazos).
- **Tipo:** ejercicios continuos y rítmicos que involucren a los principales grupos musculares pero que no empeoren los síntomas (caminar, correr, nadar, bailar, etc.).
- **Para progresar:** aumentar la duración antes de la intensidad. Ejemplos: al caminar en una cinta de correr, aumenta la duración y la velocidad antes de aumentar la inclinación.



### Resources

- Kroll, H. R. 2015. Exercise therapy for chronic pain. *Phys Med Rehabil Clin N Am*, 26, 263-81.
- Booth, J., Moseley, G. L., Schiltenswolf, M., Cashin, A., Davies, M. & Hubscher, M. 2017. Exercise for chronic musculoskeletal pain: A biopsychosocial approach. *Musculoskeletal Care*. 15(4):413-421
- Jordan, J. L., Holden, M. A., Mason, E. E. & Foster, N. E. 2010. Interventions to improve adherence to exercise for chronic musculoskeletal pain in adults. *Cochrane Database Syst Rev*, Cd005956.
- Meeus, M., Niggas, J., Van Wilgen, P., Noten, S., Goubert, D., Huijgen, I. 2016. Moving on to Movement in Patients with Chronic Joint Pain. *Pain Clinical Updates*. [www.iasp-pain.org](http://www.iasp-pain.org)
- Bidonde, J., Busch, A. J., Schachter, C. L., Overend, T. J., Kim, S. Y., Goes, S. M., Boden, C. & Foulds, H. J. 2017. Aerobic exercise training for adults with fibromyalgia. *Cochrane Database Syst Rev*, 6, Cd012700.
- Brito, R. G., Rasmussen, L. A. & Sluka, K. A. 2000. Regular physical activity prevents development of chronic muscle pain through modulation of supraspinal opioid and serotonergic mechanisms. *Pain Rep*. 21;2(5):e618



### Acerca de "On The Move" de EFIC®

La Campaña "On The Move" de la Federación Europea del Dolor es la primera campaña presidencial de EFIC. Lanzada en 2018, la campaña pretende concienciar sobre la importancia de la actividad física para prevenir y controlar el dolor crónico. Para obtener más información, visite nuestro sitio web y siga nuestra campaña #EFIConthemove en Facebook, Twitter y LinkedIn. Las infografías de la campaña "On The Move" se han desarrollado en colaboración con la Región Europea de la Confederación Mundial de Fisioterapia



### Acerca de la Federación Europea del Dolor EFIC®

La Federación Europea del Dolor EFIC es una organización profesional multidisciplinaria en el campo de la investigación y la medicina del dolor, que consta de 37 Capítulos Europeos de la Asociación Internacional para el Estudio del Dolor (IASP) y que representa a unos 20.000 médicos, científicos, psicólogos, fisioterapeutas y otros profesionales de la salud involucrados en la medicina del dolor.

EUROPEAN REGION



World Confederation  
for Physical Therapy

### Acerca de ER-WCPT

La Región Europea de la Confederación Mundial de Fisioterapia (ER-WCPT) representa a las Asociaciones Nacionales de Fisioterapia de 38 países de Europa, incluidos todos los Estados miembros. Nuestro compromiso proactivo es contribuir a la EU y política europea, con el objetivo de un acceso igualitario y una atención sanitaria de calidad. La fisioterapia es la profesión de la salud con experiencia en el movimiento y la prescripción de ejercicios a lo largo de la vida en todo el espectro de la salud. La fisioterapia implica intervenciones específicas para individuos y poblaciones donde el movimiento y la función están, o pueden estar, amenazados por enfermedad, envejecimiento, lesiones, dolor, discapacidad, enfermedad, trastorno o factores ambientales. Dichas intervenciones están diseñadas y prescritas para desarrollar, restaurar y mantener una salud óptima.

# ¡VAMOS A MOVERNOS! **POR QUÉ ES IMPORTANTE**

**La actividad física es buena para ti y puede ayudar a prevenir el dolor**

Nuestros cuerpos están hechos para moverse independientemente de la edad. Los hábitos de vida afectan cómo nos sentimos. Un estilo de vida más activo físicamente nos da grandes beneficios para la salud, y nunca es demasiado tarde para empezar.



## ¡Consejos para todos!

La actividad física es buena para tu salud y para prevenir el dolor. **5 CONSEJOS** para aquellos que quieren ser físicamente activos a largo plazo

1

Encuentre una forma de actividad que le guste.

2

Haga un poco de actividad física y a menudo

4

Cree buenos hábitos. Ajusta tu actividad en función de tu día

3

¡Establezca metas razonables! Evite compararse con los demás

5

Incorporar actividad física a la vida cotidiana. Suba las escaleras en lugar del ascensor, vaya en bicicleta o camine en lugar de usar el coche.

**Hacer poco es mejor que nada, todo suma.**



La Organización Mundial de la Salud recomienda que hagamos actividad física moderada durante 30 minutos 5 veces a la semana (por ejemplo, caminatas rápidas o caminatas ligeras durante 30 minutos) o 10.000 pasos al día. Comience su actividad física lentamente y aumente la intensidad progresivamente.

## ¿Sabías que...?



La actividad física puede ayudar a reducir el riesgo de desarrollar dolor crónico.

**Puedes reducir tus probabilidades de desarrollar:**

- Dolor lumbar en un 40%
- Artritis en un 50%
- Dolor crónico en un 10-12% en comparación con aquellos que no realizan 30 minutos de actividad física moderada 1-3 veces por semana (20-64 años)
- Dolor crónico en un 27% en comparación con aquellos que no realizan actividad física 2-3 veces a la semana (mayores de 65 años)

### Recursos

Geneen, L. J., Moore, R., Clarke, C., Martin, D., Colvin, L. A., Smith, B. H., 2017  
Physical activity and exercise for chronic pain in adults: an overview of Cochrane Reviews. Cochrane Database of Systematic Reviews

World Health Organisation  
Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. Recommended levels of physical activity for adults aged 18 - 64 years, WHO website accessed 9/05/19

World Health Organisation  
Priority diseases and reasons for inclusion: low back pain, WHO website accessed 9/05/19  
Woolf, A. D., Pfleger, B., 2003

Burden of major musculoskeletal conditions. Bulletin of the World Health Organisation, 81, 645-656  
Landmark, T., Romundstad, P., Borchgrevink, P. C., Kaasa, S., Dale, O., 2011  
Association between recreational exercise and chronic pain in the general population: Evidence from the HUNT study. Pain 152, 2241-2247

### Acerca de "On The Move" de EFIC®

La Campaña "On The Move" de la Federación Europea del Dolor es la primera campaña presidencial de EFIC. Lanzada en 2018, la campaña pretende concienciar sobre la importancia de la actividad física para prevenir y controlar el dolor crónico. Para obtener más información, visite nuestro sitio web y siga nuestra campaña #EFIConthemove en Facebook, Twitter y LinkedIn.  
Las infografías de la campaña "On The Move" se han desarrollado en colaboración con la Región Europea de la Confederación Mundial de Fisioterapia



### Acerca de la Federación Europea del Dolor EFIC®

La Federación Europea del Dolor EFIC es una organización profesional multidisciplinaria en el campo de la investigación y la medicina del dolor, que consta de 37 Capítulos Europeos de la Asociación Internacional para el Estudio del Dolor (IASP) y que representa a unos 20.000 médicos, científicos, psicólogos, fisioterapeutas y otros profesionales de la salud involucrados en la medicina del dolor.

EUROPEAN REGION



World Confederation for Physical Therapy

### Acerca de ER-WCPT

La Región Europea de la Confederación Mundial de Fisioterapia (ER-WCPT) representa a las Asociaciones Nacionales de Fisioterapia de 38 países de Europa, incluidos todos los Estados miembros. Nuestro compromiso proactivo es contribuir a la EU y política europea, con el objetivo de un acceso igualitario y una atención sanitaria de calidad. La fisioterapia es la profesión de la salud con experiencia en el movimiento y la prescripción de ejercicios a lo largo de la vida en todo el espectro de la salud. La fisioterapia implica intervenciones específicas para individuos y poblaciones donde el movimiento y la función están, o pueden estar, amenazados por enfermedad, envejecimiento, lesiones, dolor, discapacidad, enfermedad, trastorno o factores ambientales. Dichas intervenciones están diseñadas y prescritas para desarrollar, restaurar y mantener una salud óptima.