ENTIENDE TU DOLOR

01

¿Dolor significa daño?

No siempre.

Imagina una alarma. Su sonido pide atención, pero no nos dice por sí solo qué sucede ni cuánto daño hay.



Con el dolor pasa algo parecido: es real y merece atención, aunque su intensidad no sea una medida exacta del daño.

Tu historia, lo que sientes y una valoración ayudan a decidir qué hacer.

El objetivo es entender la señal y recuperar actividades con un plan adaptado.

Esta comparación ayuda a comprender; no identifica la causa de tu dolor. Si el dolor cambia o aparece tras una lesión, conviene valorarlo.

Conoce el acompañamiento online de ÉLITE RESTORE →

IASP · Raja et al., 2020 pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32694387/