

# 1 ACEPTACIÓN

Una persona con dolor podría retomar su vida poco a poco.

VERDADERO



# 1 ACEPTACIÓN

Es posible tener una buena vida a pesar del dolor.

VERDADERO



# 2 ACEPTACIÓN

Es normal tener días con más dolor y otros con menos dolor.

VERDADERO



# 1 ACEPTACIÓN

Una persona con dolor sólo sería feliz si su dolor desapareciese.

FALSO



# 2 ACEPTACIÓN

Una persona puede vivir bien incluso con dolor.

VERDADERO



# 2 ACEPTACIÓN

El primer paso para mejorar es aceptar que el dolor está presente en la vida

VERDADERO



# 2 ACEPTACIÓN

La mejor manera es no aceptar ese dolor.

FALSO



# 1 ACEPTACIÓN

Es importante tener otros objetivos en la vida además de controlar el dolor.

VERDADERO



# 1 ACEPTACIÓN

Una persona con dolor aún puede cuidar de sus quehaceres del día a día.

VERDADERO



**1** ACTITUDES

Una persona con dolor puede influenciar la intensidad de su dolor

VERDADERO



**1** ACTITUDES

Una persona con dolor siempre tendrá que tomar medicamentos para aliviar su dolor.

FALSO



**2** ACTITUDES

La familia debe tratar mejor a la persona siempre que ésta reclame por su dolor.

FALSO



**1** ACTITUDES

El mayor alivio del dolor siempre se logrará con el uso de remedios.

FALSO



**1** ACTITUDES

La ansiedad puede aumentar la intensidad del dolor.

VERDADERO



**2** ACTITUDES

Una persona con dolor debe buscar la eliminación total de su dolor.

FALSO



**1** ACTITUDES

Los seres queridos deben hacer todo por la persona cuando ella siente dolor.

FALSO



**2** ACTITUDES

Situaciones estresantes pueden aumentar el dolor.

VERDADERO



**1** ACTITUDES

Ejercicio y movimiento son indicados en las personas con dolor crónico.

VERDADERO



**2** ACTITUDES

Concentrándose o relajándose es posible disminuir el dolor.

VERDADERO



**3** ACTITUDES

Los remedios son los mejores tratamientos para el dolor crónico.

FALSO



**1** ACTITUDES

La familia cuida mejor a la persona que sufre con dolor

FALSO



**2** ACTITUDES

Sentimientos de tristeza y depresión pueden aumentar el dolor.

VERDADERO



**1** ACTITUDES

Si una persona con dolor crónico se ejercita el dolor empeorará aún más.

FALSO



**1** ACTITUDES

Un dolor crónico significa tener algo malo en el cuerpo que impide el movimiento.

FALSO



**3** ACTITUDES

Es posible controlar el dolor cambiando la forma de pensar.

VERDADERO



**2** ACTITUDES

Es posible aprender a controlar el dolor.

VERDADERO



**1** ACTITUDES

Es posible aprender a lidiar con el dolor cambiando el comportamiento

VERDADERO



**3** ACTITUDES

Una persona con dolor crónico no puede tener una vida activa.

FALSO



**1** ACTITUDES

Una persona con dolor crónico sólo mejorará curando su dolor.

FALSO



**1** ACTITUDES

Hay una fuerte relación entre las emociones y la intensidad del dolor.

VERDADERO



**1** ACTITUDES

Una persona con dolor crónico puede hacer casi todo pero con algunas adaptaciones.

VERDADERO



**2** ACTITUDES

Si una persona con dolor crónico hace ejercicios el dolor continuará empeorando

FALSO



**1** ACTITUDES

Una persona con dolor crónico no tiene nada más que hacer para disminuir su dolor.

FALSO



**1** ACTITUDES

Una persona con dolor crónico que duerme mal ayuda a mantener su cuadro de dolor

VERDADEIRO



**2** ACTITUDES

Dormir bien y hacer ejercicios puede ayudar a disminuir el dolor.

VERDADERO



**1** ACTITUDES

Incluso con dolor, se debe procurar retomar las actividades del día a día.

VERDADERO



**1****ANSIEDAD**

Una persona que se siente triste todo el tiempo puede aumentar su dolor.

**VERDADERO****2****ANSIEDAD**

Intentar mejorar el humor puede ayudar a disminuir el dolor.

**VERDADERO****1****ANSIEDAD**

La dificultad al comenzar algo es una señal que las cosas no andan bien.

**VERDADERO****1****ANSIEDAD**

El dolor siempre debe ser la mayor preocupación en la vida de una persona con dolor crónico.

**FALSO****1****ANSIEDAD**

Una persona con dolor debe procurar hacer las cosas que aún le gustan.

**VERDADERO****2****ANSIEDAD**

Una persona con dolor ya no puede disfrutar de las cosas como antes.

**FALSO****1****ANSIEDAD**

Una persona con dolor debe sentirse culpable por el dolor que está sintiendo.

**FALSO****1****ANSIEDAD**

Una persona con dolor debe intentar mantenerse activa aún cuando este desanimada.

**VERDADERO****2****ANSIEDAD**

Lo que le pasa a una persona que siente dolor es un castigo.

**FALSO**

**1****ANSIEDAD**

Es normal que una persona con dolor esté siempre desanimada por todo.

**FALSO****2****ANSIEDAD**

Los sentimientos pueden influenciar al dolor y al sueño.

**VERDADERO****1****ANSIEDAD**

Una persona con dolor debe sentirse decepcionada de ella misma.

**FALSO****1****ANSIEDAD**

Una persona con dolor se siente peor que las otras personas.

**FALSO****2****ANSIEDAD**

Una persona con dolor no debe sentirse peor que otras personas.

**VERDADERO****1****ANSIEDAD**

No todo lo que sucede en la vida de una persona con dolor es malo.

**VERDADERO****2****ANSIEDAD**

Una persona con dolor crónico se irrita por cualquier motivo.

**FALSO****1****ANSIEDAD**

A una persona con dolor ya no le gusta estar con otras personas.

**FALSO****1****ANSIEDAD**

Ejercicios de relajación pueden ayudar a mejorar la ansiedad

**VERDADERO**

**1****CATASTROFISMO**

Una persona con dolor debe preocuparse todo el tiempo de su dolor.

**FALSO****2****CATASTROFISMO**

Una persona con dolor debe evitar pensar todo el tiempo en dolor.

**VERDADERO****1****CATASTROFISMO**

El dolor hace que la persona no pueda seguir adelante.

**FALSO****1****CATASTROFISMO**

Una persona con dolor crónico puede hacer muchas cosas.

**VERDADERO****2****CATASTROFISMO**

Un dolor crónico siempre es terrible y nunca va a mejorar.

**FALSO****2****CATASTROFISMO**

Es posible que una persona se sienta mejor incluso con dolor.

**VERDADERO****1****CATASTROFISMO**

Una persona con dolor crónico sabe que el dolor siempre va a empeorar.

**FALSO****2****CATASTROFISMO**

Tener nuevos episodios de dolor a lo largo de la vida puede ser normal.

**VERDADERO****2****CATASTROFISMO**

El mayor deseo de una persona con dolor debe ser que este desaparezca.

**FALSO**

**1** CATASTROFISMO

Es posible aprender a lidiar con el dolor.

VERDADERO



**1** CATASTROFISMO

Una persona con dolor crónico debe quedarse todo el tiempo pensando en el dolor.

FALSO



**2** CATASTROFISMO

No porque el dolor dura mucho tiempo significa que es el peor de todos.

VERDADERO



**2** CATASTROFISMO

El dolor crónico dura mucho tiempo y cada vez va a empeorar más.

FALSO



**1** CATASTROFISMO

Es normal que en algunos días el dolor pueda ser más fuerte y en otros más débil.

VERDADERO



**1** CATASTROFISMO

Un dolor que dura por mucho tiempo es muy grave.

FALSO



**2** CATASTROFISMO

Tener dolor todos los días no siempre significa que el dolor es grave.

VERDADERO



**1** CATASTROFISMO

No hay nada que hacer para disminuir el dolor.

FALSO



**1** CATASTROFISMO

Todavía es posible hacer muchas cosas para disminuir el dolor.

VERDADERO





**1** CONOCIMIENTO

Receptores especiales de dolor llevan mensajes hasta el cerebro.

FALSO



**2** CONOCIMIENTO

El dolor sólo ocurre cuando estamos lesionados.

FALSO



**1** CONOCIMIENTO

La intensidad del dolor está relacionada con el tamaño de la lesión.

FALSO



**1** CONOCIMIENTO

El dolor es una combinación de factores biológicos, psicológicos y sociales.

VERDADERO



**1** CONOCIMIENTO

En el cuerpo tenemos receptores de presión, químicos y de temperatura.

VERDADERO



**3** CONOCIMIENTO

La experiencia del dolor es una combinación de mensajes en el cerebro.

VERDADERO



**1** CONOCIMIENTO

Los nervios llevan los mensajes de los receptores del cuerpo a la médula.

VERDADERO



**2** CONOCIMIENTO

Los receptores del cuerpo avisan al cerebro cuándo sentir dolor.

FALSO



**1** CONOCIMIENTO

El dolor es una experiencia individual de cada persona.

VERDADERO



**1** CONOCIMIENTO

En la experiencia del dolor, el cerebro combina pensamientos, memorias y emociones

VERDADERO



**1** CONOCIMIENTO

Lo que pensamos y lo que sentimos no tiene influencia en el dolor.

FALSO



**2** CONOCIMIENTO

El dolor es el sistema de alarma más poderoso de nuestro cuerpo.

VERDADERO



**2** CONOCIMIENTO

Siempre que sentimos dolor significa que estamos lesionados.

FALSO



**1** CONOCIMIENTO

Cuando sentimos dolor por mucho tiempo significa que la lesión no está curada.

FALSO



**3** CONOCIMIENTO

Cuando sentimos dolor por mucho tiempo nuestros receptores pueden quedar más sensibles

VERDADERO



**1** CONOCIMIENTO

Cuando sentimos dolor por mucho tiempo nuestra alarma queda desregulada.

VERDADERO



**1** CONOCIMIENTO

Las conexiones que ocurren en el cerebro pueden hacer que el dolor aumente.

VERDADERO



**3** CONOCIMIENTO

El cerebro es capaz de producir sustancias que disminuyen el dolor.

VERDADERO



**1** CONOCIMIENTO

El estrés, la falta de sueño y la ansiedad no influyen al dolor.

FALSO



**2** CONOCIMIENTO

El estrés, la falta de sueño y la ansiedad desregulan el sistema de alarma.

VERDADERO



**1** CONOCIMIENTO

Es posible tener una lesión grave y no sentir dolor.

VERDADERO



**1** CONOCIMIENTO

Los exámenes sirven para mostrar la cantidad de dolor que sentimos.

FALSO



**2** CONOCIMIENTO

El cerebro no tiene ninguna participación en el dolor.

FALSO



**1** CONOCIMIENTO

Cuando nos lesionamos se liberan sustancias y dejan a los receptores más sensibles

VERDADERO



**3** CONOCIMIENTO

La práctica de ejercicios hace que el cuerpo libere sustancias que disminuyen el dolor.

VERDADERO



**1** CONOCIMIENTO

Personas que sienten dolor hace mucho tiempo no deben realizar ejercicios.

FALSO



**1** CONOCIMIENTO

Prácticas de relajación pueden ayudar a regular el sistema de alarma.

VERDADERO



**1 KINESIOFOBIA**

Una persona con dolor debe tener miedo de hacer ejercicios.

FALSO



**2 KINESIOFOBIA**

Para una persona con dolor crónico es seguro hacer ejercicios.

VERDADERO



**1 KINESIOFOBIA**

Si una persona con dolor perdiese el miedo a los ejercicios el dolor aumentaría.

FALSO



**3 KINESIOFOBIA**

Es importante perder el miedo a hacer ejercicios.

VERDADERO



**2 KINESIOFOBIA**

El dolor siempre indica que algo muy malo está ocurriendo.

FALSO



**1 KINESIOFOBIA**

Hacer ejercicios probablemente aliviará el dolor.

VERDADERO



**1 KINESIOFOBIA**

Generalmente las personas cercanas no se toman el dolor en serio.

FALSO



**1 KINESIOFOBIA**

El dolor siempre significa que el cuerpo está lesionado

FALSO



**2 KINESIOFOBIA**

Tener dolor no siempre significa que existe una lesión.

VERDADERO



**3 KINESIOFOBIA**

Aunque el ejercicio aumente el dolor, no significa que sea peligroso.

VERDADERO



**1 KINESIOFOBIA**

Cuando el dolor aumenta, no significa que la lesión empeora.

VERDADERO



**2 KINESIOFOBIA**

Una persona con dolor debe evitar movimientos innecesarios.

FALSO



**1 KINESIOFOBIA**

Una persona con dolor puede hacer muchos movimientos en el día a día.

VERDADERO



**1 KINESIOFOBIA**

Una persona con mucho dolor debe tener una lesión muy grave.

FALSO



**2 KINESIOFOBIA**

El dolor no siempre tiene relación con el tamaño de la lesión.

VERDADERO



**1 KINESIOFOBIA**

Aunque tuviera dolor, una persona estaría mejor si estuviese activa

VERDADERO



**3 KINESIOFOBIA**

Estar con dolor significa que no se deben hacer ejercicios.

FALSO



**1 KINESIOFOBIA**

El dolor avisa cuando detener el ejercicio.

FALSO



**2 KINESIOFOBIA**

Incluso sintiendo dolor la persona puede hacer ejercicios adaptados.

VERDADERO



**2 KINESIOFOBIA**

Una persona con dolor puede ser activa físicamente.

VERDADERO



**2 KINESIOFOBIA**

Una persona con dolor no debe hacer todas las cosas que las otras personas hacen.

FALSO



**1 KINESIOFOBIA**

Una persona con dolor puede hacer muchas de las cosas que las personas sin dolor hacen.

VERDADERO



**2 KINESIOFOBIA**

Aunque esté sintiendo dolor, es posible hacer ejercicios.

VERDADERO



**2 KINESIOFOBIA**

Nadie debería hacer ejercicios cuando tiene dolor.

FALSO



**1 KINESIOFOBIA**

Una persona con dolor puede hacer ejercicios de forma gradual.

VERDADERO



**1 KINESIOFOBIA**

Lo más indicado para una persona con dolor es hacer reposo.

FALSO



**2 KINESIOFOBIA**

Sólo con los exámenes imagenológicos se puede saber si el ejercicio es seguro.

FALSO

