

17. ¿Tienes que seguir tu plan de ejercicios cuando tienes dolor?

Gema, de 45 años, llevaba varios meses siguiendo su plan de ejercicios para el dolor de hombro. Al principio estaba orgullosa de su disciplina. Cada mañana, antes de ir al trabajo, extendía su esterilla, hacía sus estiramientos y marcaba cada ejercicio tal y como se le había prescrito. Le gustaba la sensación de control, de «hacerlo bien».

Sin embargo, con el paso del tiempo, las cosas se complicaron. Algunas mañanas le dolía el hombro más de lo habitual. Dudaba antes de empezar, sin saber si seguir adelante o saltarse la sesión. *«Si no puedo hacerlo todo a la perfección», pensaba, «entonces no tiene sentido».*

Esa idea se hizo cada vez más fuerte. Los días en que el dolor se intensificaba evitaba los ejercicios por completo, prometiéndose que al día siguiente volvería a empezar como es debido. Pero el día siguiente se convertía en la semana siguiente. Cada sesión perdida le hacía sentirse culpable, como si todo su esfuerzo anterior se hubiera echado a perder. *«O sigo el plan al pie de la letra», se decía a sí misma, «o mejor no lo hago».*

El dolor en sí no había empeorado mucho, pero sí lo había hecho su estrés por hacer las cosas «bien». Pasaba más tiempo preocupándose por las reglas del plan que escuchando a su cuerpo. Cuando sus amigos le preguntaban cómo iba el programa, sonreía educadamente y respondía: *«Volveré a empezar pronto».*

Cada vez que veía su colchoneta de ejercicios sin usar en la esquina, se preguntaba si había un término medio, algo entre la perfección y la rendición total.



Habilidades que puedes desarrollar viendo el siguiente vídeo:

- Comprender que seguir un plan de ejercicios no tiene por qué ser «todo o nada».
- Aprender a manejar los días en los que el dolor o la fatiga dificultan seguir el plan al pie de la letra.
- Entender que la constancia, la flexibilidad y la autocompasión ayudan más que las rutinas rígidas.
- Sentirse más seguro a la hora de adaptar tus actividades a tu situación sin sentirte culpable.

Enlace a YouTube: <https://youtu.be/wtbzu5nKNE0>

17.1. ¿Por qué te ayuda ser flexible con tu plan de ejercicio?

1. **Te mantiene activo:** Intentar hacer exactamente el mismo ejercicio en un mal día y en un buen día suele provocar brotes de dolor. Cuando esto sucede, es fácil desanimarse y dejar de hacer ejercicio por completo. Ser flexible significa que puedes adaptarte, hacer un poco menos o cambiar lo que haces, para seguir avanzando y no rendirte.
2. **Aprendes lo que funciona para tu cuerpo:** Tu dolor puede cambiar día a día. Un plan flexible te enseña a escuchar tu cuerpo y adaptarte. Esto te permitirá identificar qué actividades puedes realizar con seguridad cada día, aumentando tu confianza y tu sensación de control sobre el dolor.
3. **Eliminas el pensamiento de "todo o nada":** Es común pensar que si no puedes hacer un entrenamiento completo, no vale la pena intentarlo. Sin embargo, para el dolor, algo de actividad siempre es mejor que nada. Un plan flexible te ayudará a evitar esta trampa del "todo o nada". Incluso una caminata corta o una rutina de estiramientos en un día difícil te permiten seguir adelante.
4. **Reduces el miedo y la preocupación hacia el dolor:** Si tienes miedo de moverte por la idea de que tu dolor pueda empeorar, es lógico que lo evites. Saber que puedes cambiar tu actividad en función a tus sensaciones ayuda a reducir ese miedo. Aprendes que el movimiento es seguro y que puedes controlar lo que haces, incluso con dolor.



17.2. ¿Cómo ser flexible con tu plan de actividades?

1. **Escucha a tu cuerpo: es tu mejor guía.** En lugar de una cantidad fija de tiempo o repeticiones, concéntrate en lo que siente tu cuerpo. Si el dolor es mayor, quizás debas hacer menos. Si tienes un buen día, puedes hacer un poco más.
2. **El ritmo es clave.** Esto significa equilibrar la actividad con el descanso. No esperes a que el dolor te impida hacer tu vida normal. Aprende a distribuir tus actividades a lo largo del día o de la semana, y a incluir descansos cortos antes de que el dolor pueda empeorar.
3. **Consistencia antes que intensidad.** Hacer algo de manera regular (como dar un paseo corto todos los días) es mucho más eficaz para manejar el dolor a largo plazo que esforzarse mucho de vez en cuando y luego tomarse semanas de descanso debido a un brote.
4. **No detenerse, sino ajustar.** Si tu plan es caminar durante 30 minutos, pero estás teniendo un mal día, intenta reducir el tiempo a 10 minutos o haz estiramientos. También puedes concentrarte en la respiración profunda. El objetivo es mantenerse tan activo como te permita el dolor.
5. **Comunicación con tu equipo de atención médica.** Coméntale a tu médico o fisioterapeuta cómo te sientes con tu plan de tratamiento. Pueden ayudarte a saber cómo ajustar tus actividades de forma segura y eficaz, teniendo en cuenta otros aspectos como los posibles costes.

Mensajes clave:

Tu plan de actividad física es una herramienta para ayudarte a vivir mejor, no una guía estricta que seguir a rajatabla. Al aprender a ser flexible, te empoderas para seguir adelante, desarrollar resiliencia y mejorar tu salud y bienestar, incluso con dolor.