

Opciones en tratamientos de auto-ayuda*	Qué es / Cuándo usarlo
Educación del paciente/familia	Sirve para disipar mitos, aliviar miedos, darle a los pacientes un sentido de control y poder para relacionarse con los profesionales que cuidan de su salud. Ayuda a que el paciente entienda qué es el dolor, su causa, qué tratamientos están disponibles y cuándo es necesario que solicite ayuda entre visitas. Permite que los pacientes aprendan en última instancia a auto manejar su terapia.
Grupos de apoyo de la comunidad / Programas educativos	Ayuda a que los pacientes aprendan más sobre sus diagnósticos, ganen apoyo en el manejo de su enfermedad y controlen su dolor.
Asesoramiento de apoyo	Asiste a pacientes con la ansiedad, miedo y depresión que a menudo acompaña al dolor y puede interferir con el trabajo, sueño y actividades cotidianas. Los ayuda a reconocer que el dolor “no está en sus cabezas”.
Ejercicio, Yoga, Tai Chi, Qi Gong	Ejercicios moderados y activos para disminuir el espasmo o tensión de los músculos mejoran el funcionamiento del paciente y su propia imagen.
Hielo, calor (Estimulación cutánea)	Aplicar calor o frío en un área dolorida puede ayudar a reducir el dolor. Ambos disminuyen la sensibilidad al dolor.
Técnicas de relajación	Entrenamiento estructurado para relajar grupos de músculos específicos o para disminuir la ansiedad en general.
Técnicas de distracción	Poniendo la atención en otro lugar, por ejemplo: haciendo rompecabezas, juegos de vídeo, escuchando música, leyendo.
Meditación	Auto regulación intencional de la atención para centrarla en aspectos particulares de sus experiencias interiores/exteriores.
Espiritual / Pastoral	Proporciona alivio al dolor consolidando sistemas de creencias y proveyendo el soporte/ consuelo durante los períodos de enfermedad, trauma y/o tensión.
Imágenes y visualización guiada	Usando el poder de la imaginación del paciente para reducir el dolor y aumentar la relajación.
Humor /Risa	La risa reduce la tensión de todo el cuerpo.
Terapia musical	Uso de experiencias musicales y de relaciones que se desarrollan a través de ella como fuerzas dinámicas que promueven salud.

*** Por favor, consulte con su seguro de salud para saber si su plan incluye el pago de esos beneficios.**

Opciones de tratamiento *	Qué es / Cuándo usarlo
Cuidado quiropráctico	Manipulación espinal como tratamiento del dolor y/o de enfermedades.
Terapia manual osteopática	Reestablece una relación normal entre los componentes anatómicos y fisiológicos eliminando las barreras que traban la auto curación.
Terapia física	Ejercicios activos para restaurar la masa muscular y preservar un rango normal de movimiento en las articulaciones.
Masaje terapéutico	Uso de hielo, calor, manipulación de tejidos flojos del cuerpo para normalizarlos y que ayuden a la relajación y al aumento de la circulación.
TENS (Neuroestimulador)	Estimulaciones de los nervios en forma eléctrica transcutánea (TENS) o neuroestimulación transcutánea con un dispositivo que no se introduce en el cuerpo que descarga estímulos eléctricos de bajo voltaje vía cables a electrodos ECG, colocados próximos o directamente sobre los sitios dolorosos.
Acupuntura y acupresión	Inserción de pequeñas agujas o aplicación de presión en puntos específicos a lo largo de 12 zonas meridianas del cuerpo.
Bioinformación	Entrenamiento estructurado para relajar grupos de músculos específicos o para disminuir la ansiedad en general.
Reiki	Reestablece el balance de la energía en las áreas del cuerpo que sufren el efecto de la enfermedad y el malestar.

*** Requieren la recomendación del médico; por favor, consulte con su seguro de salud para saber si su plan incluye el pago de esos beneficios.**