



BLOQUE 53 · DOLOR, CUERPO Y MOVIMIENTO

CAPÍTULO 08

Dosificar la actividad sin caer en la inactividad



UNIVERSO TÚ

CIENCIA Y CONCIENCIA AL SERVICIO DE TU EVOLUCIÓN

© UNIVERSO TÚ

Práctica 1 · Mi dosis sostenible

Construir una dosis repetible entre el exceso y la evitación.

Propósito

Definir versiones mínima, habitual y ampliada de una actividad a partir de la función y la recuperación.

Duración 10 minutos al día durante 7 días	Materiales Hoja de registro, reloj o referencia de distancia si se necesita
--	--

Antes de empezar

No fuerces movimientos, respeta las restricciones clínicas y no utilices esta práctica para retrasar una consulta. Ante una emergencia real en España o en la Unión Europea, llama al 112.
--

Proceso · pasos 1 a 3

01	Elige una sola actividad.
02	Registra la dosis actual.
03	Define una base repetible.

Proceso · pasos 4 a 6

04	Planifica una pausa útil.
05	Crea versiones mínima, habitual y ampliada.
06	Progresas una variable y revisas.

Hoja de trabajo

Situación o tarea	Qué observo	Decisión siguiente

Mapa, límites y cierre



Límites y prudencia

No empujar a través de síntomas preocupantes. La intolerancia al esfuerzo y el malestar postesfuerzo necesitan una estrategia específica.

Preguntas para integrar

- ¿Qué es el pacing?
- ¿Dosificar significa hacer siempre menos?
- ¿Cómo encuentro una dosis inicial?
- ¿Qué hago en un día difícil?

Fuentes principales

Casson S, Jones MD, Cassar J, et al. The effectiveness of activity pacing interventions for people with chronic fatigue syndrome, chronic pain and fibromyalgia: a systematic review and meta-analysis. Disability and Rehabilitation. 2023. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36345726/>

Abonie US, Edwards AM, Hettinga FJ. Effects of activity pacing in patients with chronic conditions associated with fatigue complaints: a meta-analysis. Disability and Rehabilitation. 2020. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30449204/>

World Health Organization. Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. 2020. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

National Institute for Health and Care Excellence. Chronic pain: guideline NG193. <https://www.nice.org.uk/guidance/ng193/chapter/recommendations>

National Institute for Health and Care Excellence. ME/CFS: guideline NG206. <https://www.nice.org.uk/guidance/ng206/chapter/recommendations>