

# Atrium Health Musculoskeletal Institute

## Aliviando el Dolor Después de Cirugía

### Sitios Web y Aplicaciones Móviles para la Meditación

- Calm
  - [www.calm.com](http://www.calm.com)
- Headspace
  - [www.headspace.com](http://www.headspace.com)
- Insight Timer
  - [www.insighttimer.com](http://www.insighttimer.com)
  - Español: <https://insighttimer.com/meditation-playlists/spanish-meditations/>

### Sitio Web con Información Sobre el Dolor

- American Academy of Orthopaedic Surgeons
  - <https://aaos.org/Quality/PainReliefToolkit/AfterSurgery/>

### Videos

- **10 Minuto Meditación Autosanación para Lesión, Enfermedad y Pensamientos Negativos**
  - <https://www.youtube.com/watch?v=476ksk-FfPQ>
- 20 Minuto Meditación Guiada para Hacer Frente al Dolor
  - <https://www.youtube.com/watch?v=uZEHwEtnaak>
- STOPP Técnica para Relajarse
  - <https://www.youtube.com/watch?v=3NHZkQ57wzE>
- Relajación Progresiva Para el Alivio del Estrés y el Manejo del Dolor
  - <https://www.youtube.com/watch?v=PqfNDTngWo>

Approved by Atrium Health Medical Surgical Health Education Committee, May 2019.

Atrium Health complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability or sex.

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1- 800-821-1535.

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-800-821-1535.