

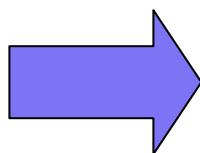
Dolor Crónico y la Respuesta de la Relajación

El dolor crónico puede llevarlo a una respuesta de estrés crónico en el cuerpo. La Respuesta de Estrés inunda su cuerpo con sustancias químicas fabricadas a preparare para "luchar o huir". La Respuesta de Estrés es útil en situaciones de emergencia real, pero puede cansar a su cuerpo si está constantemente encendida.

La *Respuesta de Relajación* es un estado de reposo que es lo contrario de la Respuesta de Estrés. **Cuando usted tiene dolor crónico, es necesario crear la Respuesta de Relajación a menudo.** Los Institutos Nacionales de Salud (NIH) reconoce la respuesta de la relajación por tener grandes beneficios para la reducción del dolor y dormir mejor.

Problema

Dolor
Tensión Muscular
Fatiga
Trastornos de Sueño
Estrés
Presión Alta
Poca Energía
Ansiedad



Solución

La Respuesta de Relajación

Empezando la Respuesta de Relajación

1. Dedique 10 a 20 minutos uno o dos veces al día para practicar la Respuesta de Relajación.
2. Trate de encontrar un lugar tranquilo donde pueda sentarse o acostarse solo para hacerlo.
3. Elija uno de los siguientes métodos. Es posible que tenga que probar varios para ver cuál le gusta más, o los puede alternar:

- Respiración Profunda
- Tensar & Relajar (Relajación Progresiva Muscular)
- Imágenes Guiadas o Visual
- Meditación Consiente



Hay folletos disponibles en el sitio web de CHAMPSonline.org para cada uno de estos cuatro métodos para ayudarle a aprender a crear una profunda relajación. Pregunte a su proveedor de atención médica por el folleto del método de relación que le interesa más.