

# Relajación



**No hay una definición exacta del estrés porque es diferente para cada uno, pero la mayoría de la gente ve el estrés basado en cómo se sienten en reacción a las presiones o demandas de la vida. Demasiado estrés puede causar una variedad de síntomas o problemas físicos, emocionales y de comportamiento. El usar métodos de relajamiento puede aliviar el estrés y mejorar su bienestar.**

## La Respuesta de la Relajación

Demasiado estrés puede dañar su salud, pero ¿cuál es la alternativa? ¿Cómo puede uno alcanzar las demandas en su vida sin estar estresado? La solución de su cuerpo al demasiado estrés es la Respuesta del Estrés que nos pone en el modo de "pelea o huye". Usted puede ayudar a aliviar la Respuesta del Estrés invocando la Respuesta de la Relajación que pone el cuerpo en el modo de "descanse y digiera".

Debido a que la Respuesta del Estrés puede agobiar su cuerpo, es importante invocar la Respuesta de la Relajación para mantener a su cuerpo funcionando apropiadamente.

## Beneficios de la Relajación

- Disminuye la frecuencia cardiaca
- Aumenta el flujo sanguíneo a los músculos y tejidos
- Reduce la presión arterial
- Respira más tranquilo
- Reduce la tensión muscular que puede reducir el dolor
- Mejora su concentración y su habilidad de resolver problemas
- Reduce la ira, ansiedad y depresión
- Aumenta su confianza y sentimientos de flexibilidad

**La relajación puede ayudar a reducir los síntomas de muchas enfermedades y condiciones tal como enfermedades del corazón, diabetes, dolor crónico, trastornos del sueño, ansiedad y depresión. El usar métodos de relajamiento en adición a otros tratamientos que su proveedor de atención médica receta, le puede ayudar a manejar su salud mejor.**

# Métodos de Relajamiento

**La relajación es una habilidad y puede tomar tiempo para poder hacerlo bien. Empiece con 5-15 minutos de cualquiera de estos métodos y aumente el tiempo hasta llegar a por lo menos 20 minutos por día. Mientras practica más, será más fácil y se va a sentir mejor.**

## Ejercicio

Cualquier forma de ejercicio puede ayudar a reducir estrés cuando se lo hace de una forma divertida y agradable. El ejercicio libera endorfinas que ayudan a mejorar su estado de ánimo. El ejercicio también puede ser una distracción sana.

Algunos tipos de ejercicio son: el caminar, andar en bicicleta, natación, deportes, levantar pesas, yoga, taichí, jardinería, e incluso, la limpieza de casa.

**Si usted tiene algún problema de salud, hable con su proveedor de atención médica antes de comenzar un programa de ejercicios.**

## Haciendo cosas que le gustan

El relajamiento puede ser tan sencillo como hacer lo que a Ud. le gusta como:

**Escuchar música**

**Estar afuera en la naturaleza**

**Visitar familiares y amigos**

**Leer o escuchar libros**

**Reírse**

Se puede hacer la terapia de la risa con un profesional o usted puede mirar películas graciosas, tener conversaciones buenas o leer un libro chistoso.

## Técnicas de Relajamiento

Estas técnicas son diseñadas específicamente para ayudarle a aprender como relajarse.

### Meditación Consciente

Aprenda a adquirir un estado de ser con la mente calmada, enfocada y armoniosa. Esta calma es una forma natural de ser, que puede ayudar a reducir el dolor y molestias.

### Método de Tensar y Relajar

Este método puede ayudar a aliviar tensión muscular y a reducir el dolor crónico. Con uso constante, la técnica de Tensar y Relajar ayudará a familiarizarse con cómo se siente la tensión y cómo poder dejarlo.

### Respiración Profunda

Esto puede ayudar con dolor crónico, estrés, tensión muscular, ansiedad, trastornos del sueño y otras condiciones como la presión arterial alta.

### Imágenes Guiadas

Este método usa relajación, visualización mental y la imaginación para mejorar el bienestar físico, la salud y el estado de ánimo. Puede hacerse por cuenta propia o con un terapeuta, CD o video.

**Pregunte a su proveedor de atención médico sobre folletos de Ejercicios, La Respuesta de la Relajación, Meditación Consciente, Respiración Profunda, Imágenes Guiadas y el Método de Tensar y Relajar.**

# Métodos de Respiración Profunda

**La respiración profunda puede ayudar con dolor crónico, estrés, tensión muscular, ansiedad, trastornos del sueño y otras enfermedades como alta presión. Puede que cause la Respuesta de Relajación en su cuerpo.**

1. Encuentre un lugar tranquilo y siéntese o acuéstese.
2. Si está sentado, trate de no jorobarse pero asegure que está en una posición confortable. Puede usar cojines para ayudarle a sentarse mejor. Si está acostado, ponga una almohada abajo de su cabeza si la necesita. Su cara debe estar paralela al techo y no volteada hacia arriba o hacia abajo.
3. Cierre los ojos.
4. Sienta como su aliento pasa por su nariz y como llena los pulmones y después como sale.
5. Ponga una mano en la parte baja de su estómago. Asegúrese que su brazo está relajado y descansa sobre el piso o una almohada.
6. Mientras usted inhala despacio:
  - deje que su estómago se expanda como un globo que se infla hacia arriba, hacia abajo, y a los lados.
  - mientras su estómago se expande, sienta como los pulmones se llenan de aire.
  - respire así por lo que toma contar de 4 a 10.
7. Cuando exhale, deje que su estómago se relaje. Deje salir el aire de sus pulmones suavemente. Esto debe de tomar lo que toma contar de 4 a 10 también.
8. Mientras respire de esta manera, no piense sobre otras cosas. Solo piense sobre su respiración. Si otros pensamientos vienen, suavemente descártelos.
9. Continúe respirando de la manera detallada en etapas 6 y 7 por 10 a 20 minutos, por lo menos.
10. Ud. puede usar el Método de Tensar y Relajar después de la respiración profunda para mayor relajamiento. Pregunte a su proveedor de atención médica por un folleto para el método de Tensar y Relajar y otros métodos.



