

# 07

---

## RELAJO MI CUERPO, CONTROLO MI MENTE



- LA RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA
- EL ENTRENAMIENTO AUTÓGENO
- LA RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

El dolor, cuando es crónico, acaba por convertirse en un **factor estresante para nuestro cuerpo**; no solo debido a la propia sensación dolorosa, sino también a todo aquello que conlleva vivir con el dolor y que agrava la situación (pensamientos catastrofistas, sensación de falta de control, problemas de sueño...) (Figura 1).

Los **tratamientos psicoemocionales** han demostrado eficacia en el manejo y la autogestión del dolor y, dentro de ellos, las **técnicas de relajación** se consideran claves para mejorar la calidad de vida de las personas que conviven con el dolor<sup>1,5</sup>.

Estas técnicas, entre otros múltiples beneficios, contribuyen **a mejorar el patrón de sueño y prevenir el catastrofismo asociado**, desviando la atención y consiguiendo de manera indirecta una reducción de la sensación dolorosa.

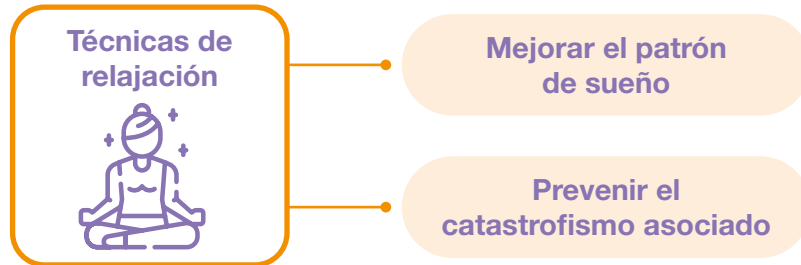
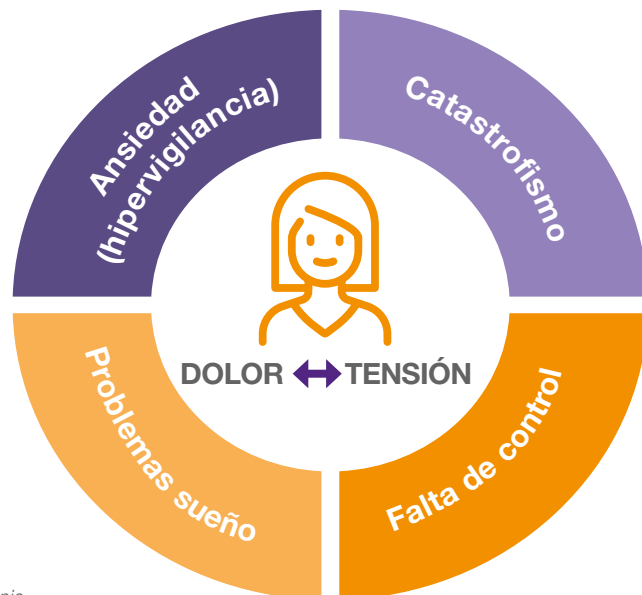


Figura 1. Círculo “vicioso” dolor-tensión.



Elaboración propia.

## LA RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA



La **relajación muscular progresiva** es una técnica de ayuda a reducir la tensión o el estrés, beneficioso para las personas que tenemos dolor, pues ambas situaciones amplifican la sensación dolorosa.

Su objetivo es que seamos **capaces de reconocer y diferenciar las zonas tensas y relajadas del cuerpo** para posteriormente **aprender a destensar** aquellos músculos que estén en tensión.

Esta técnica debe ser practicada diariamente y para entrenarla **se precisará de un profesional formado** que se encargue de asesorar. Sin embargo, para comenzar, podemos seguir las indicaciones sugeridas en los siguientes apartados:



## EL ENTRENAMIENTO AUTÓGENO

Es una técnica muy útil cuando se evidencia una elevada tensión muscular que provoca dolor, ya que en esta práctica **conseguimos la relajación de la musculatura dirigiendo la atención a diferentes sensaciones físicas típicas de un estado de calma y relajación.**



También **requiere de un profesional entrenado** que nos guíe en el ejercicio al inicio, hasta que lo aprendamos e integremos en el funcionamiento cotidiano.

En el siguiente vídeo podemos ver un ejemplo:



Entrenamiento autógeno guiado

## LA RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

La **respiración diafragmática** consiste en realizar una respiración profunda en la cual:



AL INHALAR

El diafragma (principal músculo de la respiración) se contrae y se desplaza hacia abajo en la cavidad torácica, permitiendo la expansión de los pulmones.

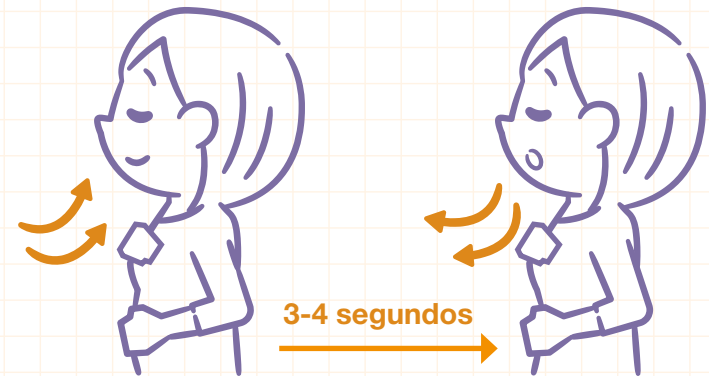


AL EXHALAR

El diafragma se relaja y vuelve a su posición habitual.

Los pasos a seguir en el entrenamiento de la respiración diafragmática son los siguientes:

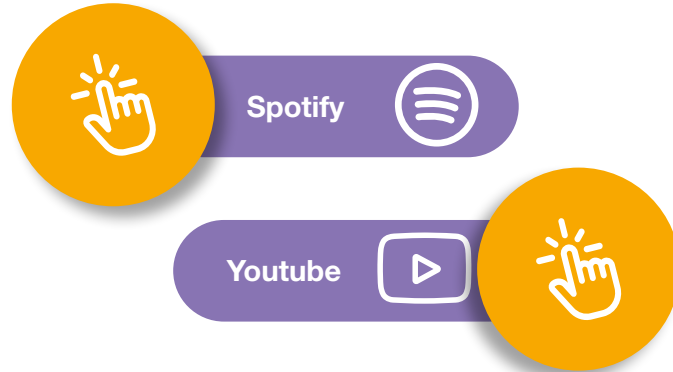
- 1 | Tumbarse o sentarse de manera cómoda y colocar una mano encima del estómago y la otra mano encima del pecho.
- 2 | Inhalar lentamente por la nariz, empujando el aire hacia la parte inferior de los pulmones durante 3 segundos. La mano que está sobre el estómago debe elevarse mientras que la mano del pecho debe permanecer quieta.
- 3 | Retener el aire durante 3-4 segundos.
- 4 | Exhalar con los labios fruncidos durante 6 segundos (en ocasiones ayuda hacerlo de manera audible, como con un pequeño silbido). La mano que está sobre el estómago debe volver a su posición inicial.
- 5 | Repetir todo el ciclo durante al menos 5-10 minutos y hacerlo varias veces al día.



Cuando se practica este tipo de respiración es habitual **ver como el estómago sube y baja** (en lugar de hacerlo el pecho). Se trata de una técnica muy fácil de aplicar y, una vez se controla, podemos ponerla en práctica en cualquier situación y posición, consiguiendo resultados en muy pocos minutos.

Además, con la práctica es posible instaurar este tipo de respiración como nuestra respiración habitual a seguir, en lugar de una respiración superficial, lo cual nos proporcionaría múltiples beneficios a todos los niveles.

A continuación, puedes ver un ejemplo de respiración guiada diafragmática, y una lista de reproducción musical que te ayuda a relajarte:



- **El aprendizaje y uso de las técnicas de relajación requieren de nuestra participación activa.** Es importante recordar que, para que la técnica sea eficaz, debemos practicarla al menos 5 o 10 minutos al día e incluso persistir, aunque no se observen los beneficios o se haya reducido el dolor inicialmente. Ello se debe a que contribuirá a un mejor manejo y nos producirá beneficios en otros ámbitos de la vida.

## SI QUIERES SABER MÁS...



5 técnicas de relajación para manejar el estrés y la ansiedad.



¿Qué puedo hacer para relajarme? Técnicas de relajación.



## BIBLIOGRAFÍA



1. Abdallah CG, Geha P. Chronic pain and chronic stress: Two sides of the same coin? *Chronic Stress* (Thousand Oaks). [Internet]. 2017;1:1-10. [Citado 01 oct 2023]. Disponible en: <https://doi.org/10.1177/2470547017704763>
2. Busch V, Magerl W, Kern U, Haas J, Hajak G, Eichhammer P. The effect of deep and slow breathing on pain perception, autonomic activity, and mood processing: An experimental study. *Pain Med*. 2012;13(2):215–228.
3. Hopper SI, Murray SL, Ferrara LR, Singleton JK. Effectiveness of diaphragmatic breathing for reducing physiological and psychological stress in adults: A quantitative systematic review. *JBIG Database Syst Rev Implement Reports*. [Internet]. 2019;17(9):1855–1876. [Citado 01 oct 2023]. Disponible en: <https://doi.org/10.11124/jbisir-2017-003848>
4. Torales J, O'Higgins M, Barrios I, González I, Almirón M. An overview of Jacobson's progressive muscle relaxation in managing anxiety. *Rev Argentina Clin Psicol*. 2020;29(3):17–23.
5. Vambheim SM, Kylo TM, Hegland S, Bystad M. Relaxation techniques as an intervention for chronic pain: A systematic review of randomized controlled trials. *Heliyon*. [Internet]. 2021;7(8):1-7. [Citado 01 oct 2023]. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e07837>