

JAMISON: Educación y bienestar del paciente.

FOLLETO 18.6: ESTRATEGIAS FÍSICAS

Consejos para la gestión del estrés:

☐ Una respuesta de tranquilidad

Esto sólo lleva unos segundos de poner en práctica y puede hacerse de pie, sentado o acostado en cualquier situación social. Repítalo tantas veces como sea necesario.

- Sonría para sus adentros
- piense: ‘mente alerta, cuerpo en calma’
- inspire profundamente
- mantenga el aire durante dos segundos
- espire lenta y completamente
- mientras usted espira, deje que caigan su mandíbula, hombros y brazos y sienta como la relajación se extiende al resto de su cuerpo hasta los dedos del pie.

☐ Respiración consciente

En situaciones tensas, cualquiera de las siguientes técnicas le puede servir:

- centre/focalice su atención en la respiración
- respire lenta y profundamente
- use la respiración diafragmática (abdominal): en la medida de lo posible, mantenga en su sitio la caja torácica y respire con su estómago.

☐ Técnicas de relajación muscular

Se pueden utilizar gran variedad de técnicas para reducir la tensión muscular. Dese cuenta de la disminución de tensión cuando usted se relaja después de:

- estirarse como un gato, a lo ancho y a lo largo
- hacer relajación de hombros y brazos: permita que sus brazos caigan sin resistencia a cada lado de su cuerpo; rote los brazos, permita que se muevan libremente, empezando por sus manos y pasando por el antebrazo y el brazo, hasta los hombros
- alterne ejercicios de tensión y relajación: tense un grupo de músculos, por ejemplo el cuello y los hombros, mantenga esa tensión durante 5–10 segundos y relájese. Repítalo varias veces
- tensión isométrica, ejercicios calmantes: empuje contra un objeto que no se pueda mover, descanse y repita
- ejercicios de rotación: rote sus hombros y cabeza para relajarse
- relajación de músculos: sea consciente de cualquier músculo tenso y de manera deliberada suéltelos y relájelos
- trote en su sitio: corra en el mismo lugar durante 3 minutos o dese un paseo de 5 minutos
- estimulación relajante de los músculos: masajear o golpearlos puede mejorar el flujo sanguíneo y la relajación

☐ Relajación profunda y progresiva de los músculos

Este tipo de relajación necesita ropa holgada y un sitio cómodo donde no se le pueda interrumpir durante 15 a 30 minutos. Los estadios de la relajación profunda progresiva se derivan de las técnicas discutidas previamente. Consisten en:

- acostarse en una posición cómoda
- empezando por los dedos de los pies y subiendo hasta la cabeza:
 - estirando y tensionando los músculos
 - liberando y relajando los músculos
- escanear mentalmente el cuerpo para identificar:
 - zonas de tensión muscular que necesitan atención particular
 - patrones de respiración, y si es necesario, implementar la respiración diafragmática
 - distracciones mentales y dejarlas marchar
- ser consciente de la calma interior
- lentamente estirarse y volver al presente

ESTRATÉGIAS CREATIVAS

<http://www.webmd.com/video/reducing-stress>

ESTRATÉGIAS DIETÉTICAS

<http://www.webmd.com/diet/diet-for-stress-management-slideshow>

<http://www.webmd.com/diet/diet-for-stress-management-slideshow>