

Relajación muscular progresiva

La relajación muscular progresiva enseña a relajar de forma eficaz los músculos. Esto puede ayudar a aliviar el dolor después de una cirugía.

Es común sentir dolor después de un procedimiento quirúrgico. Cuando siente dolor, los músculos suelen contraerse. Es un método que usa el cuerpo para protegerle. Si los músculos siguen tensos y no se relajan, pueden provocarle más dolor que el que tenía.

Si utiliza esta técnica de relajación antes de la cirugía, puede ayudarlo a ser consciente de la tensión que hay en su cuerpo. Con la información que le damos aquí, podrá usar esta técnica para relajar los músculos después de la cirugía. De esa forma, podrá evitar que el dolor empeore.

La relajación muscular se puede practicar mientras está cómodamente sentado o acostado.

CÓMO PRACTICARLA

Antes de comenzar, pregúntele a un miembro del equipo quirúrgico si puede o no practicar la relajación muscular progresiva cerca del sitio de la cirugía. Si se le indica que evite el área donde se hizo la cirugía, concentre la relajación muscular en otras partes del cuerpo.

- 1 Acuéstese en una posición cómoda. Use elementos de apoyo en la cabeza y el cuello según sea necesario. Es aconsejable colocar una almohada bajo las rodillas como apoyo.
- 2 Antes de comenzar, sienta el peso de su cuerpo. Respire 5 veces de forma lenta y profunda. Cada vez que exhale, deje que su cuerpo se sienta pesado mientras está acostado.
- 3 Luego de practicar esta respiración calmante, concentre su atención en una zona del cuerpo que esté lejos del área donde se hizo la cirugía. Tense todos los músculos de esa zona durante 5 a 10 segundos. Esto también se conoce como contracción muscular. Mientras hace esto, siga respirando de manera lenta y profunda. Evite contener la respiración. Esta respiración ayuda a que el resto del cuerpo se mantenga relajado.
- 4 Luego de mantener los músculos contraídos durante 5 a 10 segundos, exhale y libere la tensión muscular. **Repita estos pasos 2 o 3 veces en la misma zona del cuerpo.** Sienta la diferencia en los músculos cuando están contraídos y cuando están relajados.
- 5 Continúe con un área del cuerpo que esté cerca de la anterior. Vuelva a respirar 5 veces de forma lenta y profunda, y a contraer y a relajar los músculos de esa área. Vea los pasos 3 y 4.
- 6 Continúe practicando la contracción y relajación muscular hasta acercarse al área donde se hizo la cirugía. Es posible que, al principio, deba evitar contraer los músculos de dicha área. El objetivo es relajar los músculos de la zona que rodea

el área donde se hizo la cirugía para que no estén tensos y le causen más dolor.

PRÁCTICA

Al igual que con cualquier destreza, la capacidad para relajarse mejora con la práctica. Es posible que no sienta mejoría de inmediato. No obstante, trate de practicar esta técnica de 20 a 30 minutos por día. A medida que su destreza aumente, podrá hacer sesiones más cortas.

Con el tiempo, se dará cuenta cuando tenga los músculos tensos. En esos casos, debería poder relajarlos con unas pocas repeticiones de contracción y relajación mientras respira de forma lenta y sin esfuerzo.

CONSEJOS PARA LOGRARLO

A menudo, las personas no sienten la tensión muscular hasta que les provoca dolor. Con la práctica, podrá darse cuenta más rápido si tiene tensión muscular.

Escoja un momento del día en el que se encuentre más alerta. No practique cuando esté cansado a menos que lo haga para ayudarlo a dormirse.

Cierre los ojos o enfoque la vista ligeramente en un objeto del otro lado de la habitación. Esto ayuda a reducir las distracciones.

Cambie de posición cuando necesite estar más cómodo.

OTROS RECURSOS

Para aprender esta técnica, es aconsejable mirar un video o escuchar un CD o una cinta a modo de guía. Busque productos para la relajación en librerías, centros locales de yoga y meditación, o en Internet.

- **Video:** [How to do Progressive Muscle Relaxation \(Cómo practicar la relajación muscular progresiva\)](https://www.youtube.com/watch?v=1nZEdqcGVzo) [youtube.com/watch?v=1nZEdqcGVzo](https://www.youtube.com/watch?v=1nZEdqcGVzo)
- **Video:** [Relaxation Progressive Muscle \(Relajación muscular progresiva\)](https://www.mayoclinic.org/pe?mc=MC7194-05) [mayoclinic.org/pe?mc=MC7194-05](https://www.mayoclinic.org/pe?mc=MC7194-05)
- **Video:** [Progressive Muscle Relaxation \(Relajación muscular progresiva\)](https://www.mayoclinic.org/pe?mc=MC5719-01) [mayoclinic.org/pe?mc=MC5719-01](https://www.mayoclinic.org/pe?mc=MC5719-01)
- **Video:** [Relaxation Passive Muscle \(Relajación muscular pasiva\)](https://www.mayoclinic.org/pe?mc=MC7194-04) [mayoclinic.org/pe?mc=MC7194-04](https://www.mayoclinic.org/pe?mc=MC7194-04)
- **Folleto:** [Using Relaxation Skills to Relieve Your Symptoms \(Usar técnicas de relajación para aliviar síntomas\)](https://www.sharedfiles.mayoclinic.org/bedside/ope/GNT-20324209.html) [sharedfiles.mayoclinic.org/bedside/ope/GNT-20324209.html](https://www.sharedfiles.mayoclinic.org/bedside/ope/GNT-20324209.html)
- **Video:** [Relaxation and Relaxed Breathing \(Relajación y respiración relajante\)](https://www.mayoclinic.org/pe?mc=MC7698-10) [mayoclinic.org/pe?mc=MC7698-10](https://www.mayoclinic.org/pe?mc=MC7698-10)
- **Aplicaciones para practicar la respiración relajante:** Calm, Breathe