

Recuperación después de una cirugía



Índice

Introducción: Elegir las preferencias de tratamiento sin medicamentos para controlar el dolor

- 4 Cómo elegir sus preferencias
- 5 Opciones de tratamiento sin medicamentos

¿Necesita ayuda? Comuníquese con nuestro equipo

- 6 Recursos

Infórmese más sobre las diferentes opciones

- 7 Acupresión
- 8 Aromaterapia
- 10 Tratamientos con frío y calor
- 11 Visualización dirigida
- 12 Masaje
- 14 Meditación
- 15 Relajación muscular progresiva
- 16 Música
- 17 Respiración relajante
- 18 Taichí
- 19 *Estimulación nerviosa eléctrica transcutánea (TENS, por sus siglas en inglés)*
- 20 Caminar
- 21 Yoga

Elabore un plan para usar sus preferencias

- 22 Plan de acción para controlar el dolor

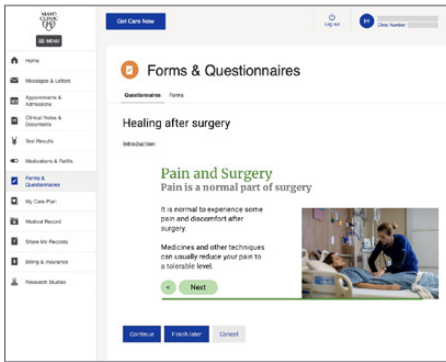
Durante su hospitalización

- 32 Videos sobre técnicas de recuperación después de una cirugía

Encuentre recursos de ayuda

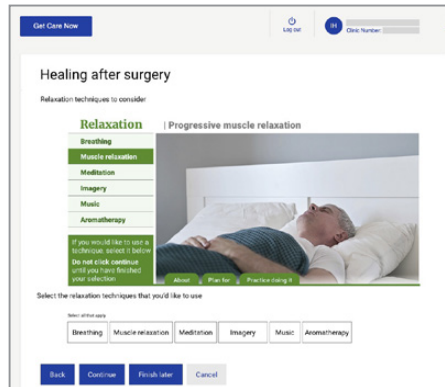
- 34 Índice de recursos

Cómo elegir sus preferencias



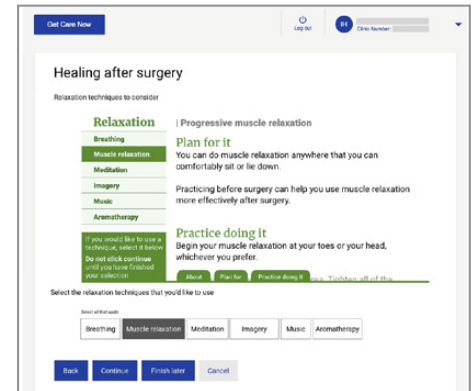
PASO 1: REGISTRARSE EN EL PORTAL

El portal para pacientes (Servicios por Internet para Pacientes) le permite participar activamente en los planes para controlar el dolor después de una cirugía. Puede usar el portal para conocer las diferentes estrategias de manejo del dolor, probarlas por su cuenta e indicar sus preferencias para el control del dolor durante la hospitalización y la recuperación. Si necesita ayuda para crear una nueva cuenta en el portal para pacientes, llame a Atención al Cliente de Mayo Clinic al 1-877-858-0398 o diríjase a las ventanillas 17 o 18 ubicadas en la planta baja del edificio Gonda de Mayo Clinic en Rochester.



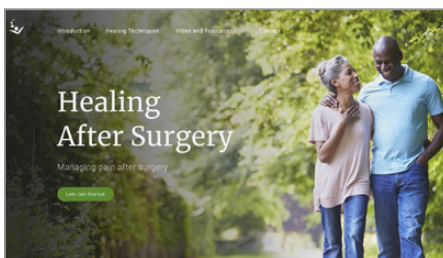
PASO 2: CONOCER LAS OPCIONES PARA CONTROLAR EL DOLOR

Poco después de que se programe la cirugía, recibirá un cuestionario denominado Healing After Surgery (Recuperación después de una cirugía) en la bandeja de entrada del portal para pacientes. El cuestionario incluirá información sobre las diferentes opciones para controlar el dolor y una guía para practicarlas antes de la cirugía.



PASO 3: ELEGIR OPCIONES PARA CONTROLAR EL DOLOR

Después de conocer los diferentes tipos de opciones para controlar el dolor, elija las estrategias que le interesaría probar durante la recuperación. Las opciones que elija se comunicarán al equipo de atención médica para que este las utilice con el fin de ayudarlo a controlar el dolor durante la recuperación.



PASO 4: USAR LAS OPCIONES PARA CONTROLAR EL DOLOR EN CASA

Cuando se esté recuperando luego de la cirugía, visite healingaftersurgery.mayo.edu para acceder a videos y a otros recursos que lo ayudarán a practicar las técnicas de su preferencia para controlar el dolor. El equipo de atención médica también puede hacerle un seguimiento para preguntarle cómo le está yendo y ofrecerle más apoyo.

PASO 5: PEDIR AYUDA CUANDO SEA NECESARIO

Si tiene preguntas acerca de cómo practicar las técnicas para controlar el dolor, llame a un miembro del equipo de apoyo para el control del dolor al 1-833-919-1432, de lunes a viernes, de 8:00 a 17:00, horario de la zona central. Si llama después del horario de atención o durante el fin de semana, deje un mensaje de voz y un miembro del equipo lo llamará el siguiente día hábil. Además, hay teleconferencias de grupos de pacientes en diferentes horarios durante la semana. Las instrucciones para unirse a estos grupos se enviarán a su bandeja de entrada del portal.

Opciones de tratamiento sin medicamentos

A continuación se enumeran las 13 opciones de tratamiento sin medicamentos entre las que puede elegir en el cuestionario Healing After Surgery (Recuperación después de una cirugía) que se envió a su portal. Haremos todo lo que esté en nuestra mano para satisfacer sus preferencias en la medida de lo posible y según proceda durante su hospitalización.

- Acupresión:** esta técnica consiste en aplicar presión con firmeza en distintos puntos del cuerpo que son canales energéticos para recuperar la energía natural. La acupresión se basa en la creencia de la medicina tradicional china que establece que la energía vital, qi (o "chi"), viaja por canales a través del cuerpo.
 - Aromaterapia:** utiliza el sentido del olfato para promover el bienestar físico y psicológico, y para aliviar síntomas como el dolor, las náuseas y la ansiedad. En la aromaterapia se usan aceites vegetales aromáticos, también conocidos como aceites esenciales.
 - Frío y calor:** las compresas calientes o frías se usan habitualmente para aliviar el dolor después de una cirugía. Por lo general, las compresas frías se aplican poco después de la cirugía y las calientes más adelante. Sin embargo, puede aplicar calor en cualquier momento para aliviar el dolor muscular o articular en zonas que se encuentren lejos del sitio de la cirugía.
 - Visualización dirigida:** la mente y el cuerpo reaccionan a las imágenes recreadas del mismo modo que a las imágenes reales. La visualización dirigida hace uso de todos los sentidos para ayudarlo a imaginar momentos placenteros
 - Masaje:** implica frotar o ejercer presión sobre tejidos blandos del cuerpo, como la piel, los músculos, los tendones y los ligamentos. Los masajistas capacitados, parte del personal de enfermería o los amigos y familiares pueden dar un masaje. El equipo de atención médica puede indicarles a usted y a sus cuidadores si existen restricciones.
 - Meditación:** implica muchas prácticas diferentes que las personas pueden usar para alcanzar la calma y la concentración mental. Cualquier persona puede aprender a meditar
 - Relajación muscular:** es una técnica que lo ayuda a reconocer cuándo los músculos están rígidos y cuándo están completamente relajados. Puede aprender técnicas de relajación muscular para diferentes partes del cuerpo.
 - Escuchar música:** la música puede cambiar el estado de ánimo, aumentar la relajación, mejorar la atención, reducir la ansiedad y el dolor, y promover la recuperación.
 - Respiración relajante:** respirar profundamente puede ayudar al cuerpo a relajarse y reducir el dolor. Esto puede requerir mucha práctica. La mayoría de las personas no suele respirar de una manera que relaje al cuerpo.
 - Taichí:** esta práctica consiste en realizar una serie de posturas o movimientos de forma lenta y grácil. Mientras practica taichí, se concentra en el movimiento y en la respiración. Esto crea un estado de relajación y calma. Puede practicar taichí independientemente de su edad o habilidad física.
 - Estimulación nerviosa eléctrica transcutánea:** la estimulación nerviosa eléctrica transcutánea (TENS, por sus siglas en inglés) es un tratamiento que no requiere medicamentos y que utiliza corrientes eléctricas muy pequeñas e indoloras para bloquear las señales de dolor del cerebro. Este tratamiento utiliza una unidad portátil que funciona con batería y es aproximadamente del tamaño de un mazo de cartas. Es recomendable que un terapeuta le enseñe cómo usarla.
 - Caminar:** después de una cirugía, las personas suelen preferir descansar. Sin embargo, hacer caminatas cortas y frecuentes durante el día puede mejorar su salud general y reducir el tiempo de espera hasta que pueda retomar sus actividades diarias.
 - Yoga:** se focaliza en la respiración consciente y en estiramientos suaves, lentos y largos llamados posturas. La mayoría de los tipos de yoga son moderados y todas las personas pueden practicarlos, independientemente de su edad o habilidad física. Es posible que tenga que modificar las posturas debido a la cirugía.
- O-
- Ninguna:** no me interesa ninguna de estas opciones de tratamiento sin medicamentos.

Recursos

El programa Healing after Surgery (Recuperación después de una cirugía) de Mayo Clinic lo ayudará a implementar prácticas complementarias para promover su recuperación.

Se envió a su portal la Guía para la recuperación después de una cirugía, en la que le animamos a escoger los métodos de recuperación y control del dolor de su preferencia.

Si tiene preguntas acerca de cómo usar las técnicas de su preferencia para controlar el dolor, llámenos al 1-833-919-1432, de lunes a viernes, de 8:00 a 17:00, horario de la zona central. Si llama después del horario de atención o durante el fin de semana, deje un mensaje de voz y lo llamarán el siguiente día hábil.

También puede participar en llamadas grupales que lo ayudarán a sacar el máximo provecho de su tratamiento sin medicamentos para controlar el dolor. Animamos a los cuidadores, familiares y amigos a que participen en la llamada junto a usted.

PUEDO PARTICIPAR EN ESTAS LLAMADAS POR TELÉFONO O VIDEOCONFERENCIA EN LOS SIGUIENTES DÍAS Y HORARIOS:

LUNES DE 16:00 A 16:30 (HORARIO DE LA ZONA CENTRAL)	MIÉRCOLES DE 12:00 A 12:30 (HORARIO DE LA ZONA CENTRAL)	VIERNES DE 10:00 A 10:30 (HORARIO DE LA ZONA CENTRAL)
<p>Tema: Técnicas de relajación</p> <p>Aromaterapia, visualización dirigida, respiración relajante, meditación</p>	<p>Tema: Sesión abierta de preguntas y respuestas sobre las técnicas para controlar el dolor</p>	<p>Temas: Técnicas físicas y de movimiento</p> <p>Caminar, taichí, yoga, estimulación nerviosa eléctrica transcutánea, masaje, acupresión</p>
<ul style="list-style-type: none">• Para participar por teléfono, llame al 1-646-876-9923 o al 1-301-715-8592.• Cuando le pidan la identificación de la reunión, debe marcar 95377883611#.• Cuando le pidan la identificación de participante, marque #.• Cuando le pidan la contraseña de la reunión, debe marcar 072294#.	<ul style="list-style-type: none">• Para participar por teléfono, llame al 1-301-715-8592 o al 1-312-626-6799.• Cuando le pidan la identificación de la reunión, debe marcar 92174925540#.• Cuando le pidan la identificación de participante, marque #.• Cuando le pidan la contraseña de la reunión, debe marcar 954469#.	<ul style="list-style-type: none">• Para participar por teléfono, llame al 1-312-626-6799 o al 1-646-876-9923.• Cuando le pidan la identificación de la reunión, debe marcar 91374994565#.• Cuando le pidan la identificación de participante, marque #.• Cuando le pidan la contraseña de la reunión, debe marcar 610825#.

Para ingresar a la videoconferencia, visite healingaftersurgery.mayo.edu (se recomienda usar Google Chrome para aprovechar al máximo las funcionalidades). El sitio web contiene videos y otros recursos para ayudarlo a usar sus elecciones.

En la página del índice de este folleto se enumeran sitios web sobre acupresión, aromaterapia, masaje, música, taichí y yoga que puede usar para buscar recursos o un proveedor de atención médica local en su área.

El resto de las modalidades y los recursos web e impresos se enumeran en la sección del índice.

Índice (n.º de pág.)

Acupresión

La acupresión es una de las terapias médicas más antiguas del mundo. Comenzó a desarrollarse hace más de 5000 años en China con el objetivo de recuperar la energía natural. Para lograrlo, se utilizan los dedos a fin de aplicar presión en ciertos puntos del cuerpo que son canales energéticos, de manera similar a como se utilizan las agujas en la acupuntura.

Se ha comprobado que esta terapia es eficaz para lo siguiente:

- Controlar el dolor, el estrés, los dolores de cabeza y las náuseas.
- Reducir la fatiga y la depresión.
- Mejorar la calidad del sueño.

Puede practicar esta técnica en sí mismo o puede pedirle a un cuidador que lo haga por usted. Existen muchos puntos de acupresión en el cuerpo. Es posible que prefiera probar tres en la oreja y uno en la mano. Vea las imágenes para orientarse mejor.

CÓMO HACER ACUPRESIÓN

- 1 Use la punta de los dedos para aplicar presión de manera suave pero firme en cada punto.
- 2 Mantenga la presión entre 30 segundos y 3 minutos.
- 3 Mientras aplica presión, respire de forma lenta y profunda.

Existen puntos de acupresión en ambos lados del cuerpo. Puede utilizar esta terapia con la frecuencia que desee, sin límites.



TENGA CUIDADO

Si está embarazada, no use el punto de acupresión Li4. De lo contrario, es seguro usar el punto Li4 después de una cirugía. No debe aplicar presión sobre un punto que esté ubicado en el sitio de la cirugía ni cerca de este hasta que haya cicatrizado, ni en áreas con quemaduras, infecciones, enfermedades contagiosas de la piel o cáncer activo.



DÓNDE ENCONTRAR UN ESPECIALISTA CAPACITADO

Para encontrar en su comunidad un proveedor de atención médica capacitado en acupresión, busque en Internet una base de datos nacional de proveedores de atención médica, escuelas acreditadas de Medicina Oriental y otros recursos: [National Certification Commission for Acupuncture and Oriental Medicine](#) (Comisión de Certificación Nacional de Acupuntura y Medicina Oriental [NCCAOM, por sus siglas en inglés]).

O BIEN, busque un masajista que practique acupresión: abmp.com/public.

RECURSOS CERCANOS Y EN LÍNEA

Puede comprar los siguientes libros de acupresión en línea, o quizás pueda obtenerlos en la biblioteca local.

Libro: *Acupressure's Potent Points: A Guide to Self-Care for Common Ailments (Puntos esenciales de la acupresión: una guía de cuidado personal para tratar malestares frecuentes)*, de Michael Reed Gach

Libro: *Acupressure Made Simple: Easily Treat Yourself for Common Ailments (Acupresión simplificada: tratamientos sencillos para sus malestares frecuentes)*, de Deborah Bleeker, Lac, MSOM

Aromaterapia

En la aromaterapia se utiliza el sentido del olfato para promover el bienestar físico y psicológico. Esta terapia ayuda a aliviar síntomas como dolor, estrés, dolores de cabeza, náuseas, ansiedad e insomnio.

¿CÓMO FUNCIONA?

Inhalar aceites esenciales estimula el sistema olfativo. Este sistema es la parte del cerebro que está conectada con el olor e incluye la nariz y el cerebro. Cuando las moléculas que se inhalan llegan al cerebro, afectan el sistema límbico. El sistema límbico está vinculado a las emociones, la frecuencia cardíaca, la presión arterial, la respiración, la memoria, el estrés y el equilibrio hormonal. Inhalar aceites esenciales puede ayudar a promover la relajación y crear un entorno reconfortante.

PLANIFIQUE CON TIEMPO

Antes de la cirugía, compre los aceites esenciales que usará en su casa después de esta. Es probable que encuentre las mejores variedades de marcas y aromas en tiendas de salud y bienestar. También puede conseguirlos en línea.



POSIBLES BENEFICIOS Y USOS DE ACEITES ESENCIALES COMUNES

ACEITE ESENCIAL	USOS	DESCRIPCIÓN
Jengibre (<i>Zingiber officinale</i>)	<ul style="list-style-type: none">Náuseas y malestar estomacalEstreñimiento y diarreaDolor muscular	<ul style="list-style-type: none">Equilibrante, calmante y cálidoAceite esencial cálido, con notas picantes y amaderadas
Lavanda (<i>Lavendula angustifolia</i>)	<ul style="list-style-type: none">RelajaciónMejor sueñoMejor estado de ánimoDolores musculares y de cabeza	<ul style="list-style-type: none">Armonioso, calmante, equilibrante y relajanteEstimulante en grandes cantidadesAceite esencial floral
Limón amarillo (<i>Citrus limon</i>)	<ul style="list-style-type: none">Dolores de cabezaFatiga mentalDespejar la mente	<ul style="list-style-type: none">Estimulante, calmante y que ayuda a despejar la menteAceite esencial fresco y dulce
Mandarina (<i>Citrus reticulata</i>)	<ul style="list-style-type: none">Nerviosismo, agitación y ansiedadMejor sueñoNáuseas o malestar estomacal	<ul style="list-style-type: none">Estimulante, relajante y revitalizadorInspiradorAceite esencial dulce y penetrante
Hierbabuena (<i>Mentha spicata</i>)	<ul style="list-style-type: none">Congestión nasalNáuseas o malestar estomacalDolores musculares y de cabezaHipo	<ul style="list-style-type: none">RelajanteAceite esencial con notas picantes y dulces

CÓMO USAR UN ACEITE ESENCIAL

- **Inhalación:** un poco de aceite ayuda mucho. Aplique 2 o 3 gotas de aceite esencial en una torunda de algodón. Coloque la torunda en un bolsa de plástico con cierre. Reutilícela cada 30 minutos según sea necesario. Si bien esta forma de aplicación supone un riesgo muy bajo para la mayoría de las personas, es recomendable usar el aceite en un espacio bien ventilado.
- **Absorción a través de la piel (uso dérmico):** asegúrese de diluir el aceite esencial con otro producto antes de aplicar la solución en áreas en las que siente dolor. Considere mezclar una gota de aceite esencial con una cucharadita de aceite de almendra o jojoba.
- **Nunca** aplique un aceite esencial directamente en la piel, ya que puede provocarle irritación y otras reacciones.
- **Nunca** aplique un aceite esencial en los ojos o a 4 pulgadas (10 cm) del sitio de una incisión quirúrgica.
- **Nunca** trague (ingiera) un aceite esencial a menos que haya consultado al proveedor de atención médica y haya hablado con un aromaterapeuta capacitado en problemas de seguridad relacionados con la ingesta de aceite.



TENGA CUIDADO

- Si compra aceites, asegúrese de que vengan en un envase de color oscuro y que tengan un tapón. La etiqueta debe contener información sobre el país de origen, el nombre en latín de la planta original y el método de extracción. También deben tener la garantía de aceite esencial 100 % puro, sin otros ingredientes, y la etiqueta de certificación orgánica del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés).
- Aunque disfrute mucho de la aromaterapia, podría empeorar su afección. Si está embarazada, amamantando o tiene alergias en la piel, pregunte al médico si debería usar aromaterapia.
- Si tiene una afección respiratoria, como asma o enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), consulte con su médico antes de usar aceites esenciales.
- Para reducir el riesgo de efectos adversos, utilice siempre aceites esenciales puros. No utilice aceites que contengan aditivos. Lea la lista de ingredientes y las instrucciones del producto para saber cómo se fabricó el aceite. Investigue varias marcas hasta encontrar la mejor opción para usted.
- Los aceites esenciales son compuestos volátiles. Esto significa que pueden pasar fácilmente de estado líquido a gaseoso. La mayoría de los aceites esenciales no causan efectos secundarios adversos cuando se utilizan de forma correcta. Sin embargo, es importante que siga las medidas de seguridad que se indican en el paquete del producto.
- Los bebés y los niños pequeños son más sensibles a los aceites esenciales. Tenga cuidado cuando los utilice cerca de ellos.

- Si bien no puede utilizar sus propios aceites esenciales mientras permanece en el hospital, puede preguntarle al personal de enfermería si hay aceites esenciales en su unidad hospitalaria. Es posible que pueda usar un poco de aceite con la ayuda del personal de enfermería después de una cirugía.
- Los difusores diseminan los vapores de los aceites esenciales por toda la habitación, pueden comprarse por aproximadamente 25 dólares y pueden ser útiles durante su recuperación en casa. Sin embargo, no se permiten en las habitaciones de los pacientes durante las estancias en el hospital.

PRÁCTICAS SEGURAS CON ACEITES ESENCIALES

- Evite aplicar aceites en zonas sensibles como la nariz, los oídos, los ojos o la piel agrietada.
- No aplique aceites esenciales sin diluir sobre membranas mucosas.
- Siempre lea las etiquetas y las instrucciones del envase antes de usar un aceite esencial por primera vez.
- Tenga en cuenta las advertencias de sensibilidad solar de los aceites.
- Guarde los aceites en un lugar seguro, lejos del alcance de los niños. No guarde los aceites en áreas expuestas a calor o frío extremos.

OTROS RECURSOS

El sitio web de la National Association for Holistic Aromatherapy (Asociación Nacional de Aromaterapia Holística [NAHA, por sus siglas en inglés]) ofrece sugerencias sobre distintas formas de usar aceites esenciales, instrucciones para diluirlos, un mercado donde comprarlos y un directorio de búsqueda para ayudarlo a encontrar recursos de aromaterapia cerca de usted.

naha.org/explore-aromatherapy/safety

Tratamientos con calor y frío

Los tratamientos con frío y calor son opciones económicas para aliviar el dolor después de una cirugía.

- Inmediatamente después de una cirugía, el frío suele ser la mejor opción.
- Durante las primeras 2 semanas después del procedimiento quirúrgico, no se debe aplicar calor en el sitio de la cirugía ni alrededor de este. Sin embargo, puede aplicar calor en cualquier momento para aliviar el dolor muscular y articular en zonas que se encuentren lejos del sitio de la cirugía. Por ejemplo, podría aplicar calor suficiente de forma segura en los músculos del cuello o en la región lumbar si tuvo una cirugía abdominal o de reemplazo de rodilla.

PLANIFIQUE CON TIEMPO

Procure tener los elementos necesarios para los tratamientos con frío y calor antes de la cirugía. Podrá encontrar opciones económicas en la mayoría de las farmacias locales o en línea, y también en tiendas de suministros médicos.

TRATAMIENTOS CON FRÍO

Compresas de hielo

Aplicar compresas de hielo es el tratamiento con frío más común. Si no tiene una compresa de hielo, puede usar una bolsa de guisantes (arvejas, chícharos) congelados.

Cómo usar las compresas de hielo

- 1 Coloque una toalla sobre el área afectada.
- 2 Apoye la compresa de hielo sobre la toalla. Cubra la compresa de hielo con varias capas de toallas secas o una manta para generar aislamiento térmico.
- 3 Deje actuar la compresa de 15 a 20 minutos.
- 4 Revise la piel cada 5 minutos. Retire inmediatamente la compresa de hielo si la piel del área que está tratando comienza a perder su enrojecimiento natural. La pérdida de color puede indicar congelación.

- 5 Coloque la compresa de hielo en el congelador luego de cada uso.

Si es necesario, puede fabricar su propia compresa de hielo. Mezcle $\frac{1}{3}$ de taza de alcohol para fricciones con $\frac{2}{3}$ de taza de agua. Vierta la mezcla en una bolsa con cierre hermético para congelador. Saque la mayor cantidad de aire posible de la bolsa antes de cerrarla. Introduzca la bolsa en otra bolsa con cierre hermético para congelador. Coloque la bolsa en el congelador. La bolsa estará lista para usar cuando su contenido esté granizado. Estas bolsas pueden volverse a congelar y a utilizar.

Masaje con hielo

El masaje con hielo puede ser útil cuando el dolor y la inflamación posteriores a una cirugía se localizan en un área pequeña del cuerpo, como el codo.

Cómo hacer el masaje con hielo

- 1 Vierta agua en un vaso de papel o poliestireno. Coloque el vaso en el congelador.
- 2 Cuando el agua se congele, arranque la parte superior del vaso para que una parte del hielo quede descubierta.
- 3 Retire las prendas que lleve en el área que le duele y coloque una toalla sobre la piel. Esta absorberá el agua del vaso con el hielo que se derrita.
- 4 Masajee el área con el hielo congelado. Haga movimientos circulares de manera constante, ejerciendo una leve presión con el hielo. Mientras masajea el área, puede sentir frío, ardor o entumecimiento. Por lo general, esta sensación desagradable tarda de 1 a 2 minutos en desaparecer.
- 5 No haga masajes con hielo durante más de 5 a 7 minutos.
- 6 Coloque el vaso con hielo en el congelador luego de cada uso.



Tenga cuidado con los tratamientos con frío

No utilice tratamientos con frío si la piel:

- Está entumecida.

- Tiene menor sensación.
- Tiene poca irrigación sanguínea o posibles lesiones por presión, como las que se producen por la diabetes.

TRATAMIENTOS CON CALOR

Las compresas calientes para microondas, las botellas de agua caliente y las lámparas de calor se pueden conseguir a precios módicos. Si decide comprar un producto de este tipo, siga las instrucciones que vienen con el producto.

Compresas calientes y botellas de agua

- 1 Las compresas calientes y las botellas de agua se deben envolver en una o dos capas de toalla antes de colocarlas sobre el cuerpo. En áreas en las que los huesos están más marcados, es posible que deba colocar más capas.
- 2 Deje actuar la compresa caliente durante unos 20 minutos. La piel debe estar tibia, a una temperatura agradable, no caliente.

Revise la piel cada 5 minutos, aproximadamente, para verificar que no se caliente demasiado. Vea si hay signos de sobrecalentamiento e interrumpa de inmediato el tratamiento si observa manchas rojas en la piel que se trata con calor. La aplicación continua de calor podría provocar quemaduras o ampollas.



Tenga cuidado con los tratamientos con calor

- Nunca apoye directamente sobre la piel una compresa caliente o una botella de agua caliente.
- No utilice tratamientos con calor en los siguientes casos:
 - Sobre piel enrojecida, irritada, infectada o con un traumatismo reciente.
 - En heridas abiertas, directamente sobre una incisión quirúrgica, en tejido cicatricial o sobre piel entumecida o con medicación.
 - En un área con poca irrigación sanguínea o posibles lesiones por presión. Esto puede ocurrir, por ejemplo, en personas que tienen diabetes.

Visualización dirigida

La mente y el cuerpo reaccionan del mismo modo a las imágenes recreadas y a las imágenes reales. La visualización dirigida hace uso de todos los sentidos para ayudarle a imaginar momentos placenteros. Estos pueden ser imágenes o recuerdos reales que ha visto en libros o películas y que desea vivir.

Lo único que necesita usar con esta herramienta de relajación es su imaginación. A medida que practica la visualización dirigida, su cuerpo se relaja. Con el tiempo, la relajación lo ayudará a sanarse y a reducir el dolor y la ansiedad.

A muchas personas les resulta útil practicar la respiración relajante antes de usar la visualización dirigida.

CÓMO PRACTICAR LA VISUALIZACIÓN DIRIGIDA

Comience relajando la respiración. Luego vuelva a pensar en uno de sus recuerdos favoritos o imagine un lugar relajante... algún lugar donde le gustaría estar. Use los cinco sentidos para imaginar cada detalle de este lugar. Intente que las imágenes sean lo más "reales" o vívidas posible.

Mientras se imagina en esa situación, pregúntese lo siguiente:

- ¿Qué ve aquí?
- ¿Qué escucha?
- ¿Qué huele?
- Si pudiera comer algo aquí, ¿qué probaría?
- ¿Qué siente en la planta de los pies y en las manos?

Después de cada pregunta, haga una pausa para imaginarse la respuesta utilizando sus sentidos. Recuerde que las imágenes deben ser lo más detalladas y vívidas posible. Preste atención a cómo reacciona su cuerpo mientras hace esto. ¿Cómo se siente? Si nota tensión, vuelva a realizar la respiración relajante. Ajuste la imagen según sea necesario para ayudar al cuerpo a relajarse más. No se preocupe si no le sale como quiere; simplemente diviértase usando su imaginación.

CONSEJOS PARA LOGRARLO

Si le está resultando difícil comenzar, es posible que una aplicación, un video, un DVD, un CD o un casete para la visualización dirigida sean útiles.

De ser posible, busque un lugar tranquilo y privado para practicar la visualización dirigida. Puede practicar esta técnica sentado en una silla cómoda o recostado.

Este método de relajación es más eficaz cuando no se preocupa por hacerlo bien; simplemente diviértase usando la imaginación.

Si se siente atascado en uno de los sentidos, no se preocupe y pase al siguiente.

Si decide volver a pensar en uno de sus recuerdos favoritos o en la imagen de una persona o un lugar que le provoque emociones positivas, puede sumar detalles incluso si no formaron parte de la experiencia original.

OTROS RECURSOS

- **Aplicaciones:** visualización dirigida, Simply Being, Wellscapes
- **Libro:**
 - Puede comprar los CD o casetes de visualización dirigida en tiendas de productos médicos o librerías, o quizás pueda obtenerlos en la biblioteca local.
 - Audio de Health Journeys (con obligación de compra): healthjourneys.com/successful-surgery
 - healthjourneys.com/a-meditation-to-help-ease-pain



- **Técnicas de relajación:** [pruebe estas técnicas para reducir el estrés](http://mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/relaxation-technique/art-20045368)
- **Video sobre visualización dirigida** [Relaxation Evening Sky](http://mayoclinic.org/pe?mc=MC7194-03) (Relajación: cielo nocturno): mayoclinic.org/pe?mc=MC7194-03
- **Video sobre visualización dirigida** [Relaxation Seaside Serenity](http://mayoclinic.org/pe?mc=MC7194-06) (Relajación: serenidad de la playa): mayoclinic.org/pe?mc=MC7194-06

Masaje

El masaje implica frotar o ejercer presión sobre tejidos blandos del cuerpo. La piel, los músculos, los tendones y los ligamentos son tejidos blandos. El masaje se puede utilizar para aliviar el dolor y promover la convalecencia y la recuperación luego de una cirugía. Además, puede promover la relajación y disminuir el estrés y la ansiedad.

Pregunte al equipo de atención médica de qué manera un terapeuta capacitado para hacer masajes puede tratarlo de manera segura. Los familiares y amigos también pueden hacer masajes, pero es posible que deban seguir instrucciones específicas para hacerlo de manera segura. Si está cuidando a un ser querido, recuerde que un simple masaje en los pies o la cabeza y el cuello le dará beneficios duraderos para dormir mejor, aliviar el dolor y mejorar el estado de ánimo.

Si planea recibir tratamiento por parte de un masajista al volver a casa, trate de hacer los arreglos antes de la cirugía. Busque un masajista matriculado o certificado. Pregúntele si tiene experiencia reciente con personas que se recuperan de cirugías. El masajista puede preguntarle qué tipo de cirugía se hará o qué área del cuerpo se verá afectada. (Vea las preguntas de ejemplo)

CÓMO PRACTICAR MASAJES

- 1 Cree un ambiente cálido y relajado para hacerlo.
- 2 Pídale a su ser querido que se coloque en una posición cómoda, sentado o acostado. Pregúntele cada tanto si está cómodo.
- 3 Utilice un lubricante, como aceite de coco o de jojoba. Si el proveedor de atención médica le indica que no debe usar estos productos, siga sus indicaciones.
- 4 No masajee sobre incisiones. Evite masajear áreas en las que los huesos están más marcados, como codos y rodillas.
- 5 No masajee el área donde se hizo la cirugía. Masajee el tejido que se encuentra por encima y por debajo del área donde se hizo la cirugía.
- 6 Masajee de manera lenta, suave y con ritmo. Tenga cuidado de no masajear con fuerza al punto de causar dolor. Cada tanto, pregúntele a su ser querido si lo que está haciendo le produce molestias. De ser así, deténgase.





TENGA CUIDADO

No debe masajear cerca de coágulos sanguíneos (trombosis venosa profunda), quemaduras, heridas abiertas o incisiones quirúrgicas recientes. Se debe obtener la autorización del médico antes de recibir masajes si se tienen las siguientes afecciones: osteoporosis avanzada, metástasis en los huesos, trombocitopenia, embolia pulmonar o cualquier otro tipo de afección crónica.

OTROS RECURSOS

Para encontrar un masajista certificado en su área, consulte los siguientes registros nacionales. Si bien Mayo Clinic no puede respaldar a los terapeutas, cada organización tiene un proceso de acreditación riguroso:

Directorio de terapeutas de la National Certification Board for Therapeutic Massage and Bodywork (Junta Nacional de Certificación de Masaje Terapéutico y Trabajo Corporal [NCBTMB, por sus siglas en inglés]): ncbtmb.org/directory-search/?stype_selected=gd_bctherapist

Directorio de terapeutas de la American Massage Therapy Association (Asociación Estadounidense de Masoterapia [AMTA, por sus siglas en inglés]): amtamassage.org/findamassage/index.html

Página de búsqueda de profesionales de la salud de Associated Bodywork & Massage Professionals (Asociación de Profesionales de Masaje y Trabajo Corporal): abmp.com/public

Si usted es un cuidador o la pareja de la persona puede consultar estos videos para obtener instrucciones:

- Instrucciones para hacer un masaje simple en los pies: youtube.com/watch?v=Bu6RlImvuDA4
- Instrucciones para hacer un masaje suave en la cabeza y los hombros: youtube.com/watch?v=DUhCpAG8Dds

PREGUNTAS PARA HACER AL SELECCIONAR UN POSIBLE MASAJISTA

¿Ha trabajado con personas que tuvieron la misma cirugía que yo?

Lo ideal es que busque un masajista que tenga experiencia en promover la recuperación del mismo tipo de cirugía que el que usted tuvo. Al menos, debería buscar un masajista que tenga experiencia en recuperación de cirugías en general.

¿Cambiará la presión según sea necesario?

Hay riesgos relacionados con la recuperación y la cicatrización que son inherentes a la presión que es muy profunda. Se recomienda un masajista que trabaje con una presión segura y apropiada que ayude a la recuperación en lugar de exigir al cuerpo.

¿En qué posición me pondrá si no puedo estar boca abajo o boca arriba?

Los masajes se pueden practicar de forma segura y eficaz en diferentes posiciones cómodas y con el apoyo apropiado. El masajista deberá contar con almohadas especiales, cojines y protocolos para colocarlo de manera segura en una posición relajada, independientemente de las limitaciones por la cirugía.

¿Sabe cómo trabajar de forma segura cuando hay hinchazón?

A menudo, el masaje puede ayudar con la hinchazón, siempre y cuando el masajista tenga en cuenta la presión y la dirección de los masajes.

¿Está capacitado y tiene experiencia en la movilización y recuperación de tejido cicatricial?

Muchos masajistas han recibido capacitación específica en esta área. Si desea este tipo específico de masaje, busque un masajista con capacitación especializada.

Busque un masajista matriculado que haya aprobado satisfactoriamente los exámenes de la Junta Nacional de Certificación de Masaje Terapéutico y Trabajo Corporal o el examen para obtener la certificación en masaje y trabajo corporal (MBLEx, por sus siglas en inglés).

Meditación

La meditación es una práctica en la cual la persona utiliza una habilidad adquirida, como la atención plena, con el fin de prepararse para concentrar su atención y ser consciente del momento presente. Existen muchas técnicas diferentes de meditación y concentración que puede usar para alcanzar la calma mental y la relajación corporal, como respirar, visualizar imágenes, contar o repetir frases.

Si practica la meditación antes de someterse a una cirugía, podrá usar esta técnica de forma más eficaz después del procedimiento quirúrgico. Entre los beneficios comprobados de la meditación, se incluyen los siguientes:

- Disminución de la ansiedad y el estrés
- Mejor sueño
- Disminución del dolor

CÓMO EMPEZAR

Dedique 10 minutos al día para practicar la meditación. A muchas personas les resulta útil practicar la respiración relajante antes o durante la sesión de meditación.

- 1 Siéntese en una silla o acuéstese en una cama con todo su cuerpo bien apoyado. Busque una posición que le resulte cómoda. Si es necesario, coloque almohadas para estar más cómodo y no moverse.
- 2 Cierre los ojos. Si prefiere mantenerlos abiertos, dirija su mirada a un objeto cercano. Trate de no fijar la vista, sino de perder la mirada en el objeto.
- 3 Dirija su atención a las partes del cuerpo que están en contacto con la silla o la cama. Perciba las sensaciones en las piernas y en las manos. Siéntase cómodo en su cuerpo y en el momento. Recuerde que no debe estar en ninguna otra parte en los próximos diez minutos.
- 4 A continuación, concentre su atención en la respiración. Comience a respirar de manera lenta y profunda. Concéntrese en el ritmo regular de la respiración a medida que el aire entra y sale de su cuerpo. Relaje el abdomen. Note cómo sube y baja lentamente cada vez que respira. Note cómo el aire pasa por las fosas nasales. Note cómo el pecho se hincha y se relaja con cada respiración.

Es posible que su mente se distraiga mientras medita. Esto es normal. Cuando advierta que sucede esto, dirija nuevamente su atención a la respiración y continúe.



A menudo, mantenemos tensionadas partes del cuerpo sin darnos cuenta. Deje que su mente recorra lentamente el cuerpo. Preste atención a los lugares en los que siente rigidez o dolor, como el cuello, la espalda o los hombros. Enfoque la respiración hacia a esos lugares.

En los últimos minutos de meditación, concéntrese en las zonas del cuerpo que desea sanar. Con cada inspiración, imagine que está enviando energía sanadora a esas zonas. Con cada exhalación, saque todo lo que le provoca estrés.

OTROS RECURSOS

Usar una aplicación o un CD o casete de meditación puede ayudarlo a dar los primeros pasos. Existen muchas aplicaciones, CD o casete y libros para practicar meditación. Algunos recursos pueden estar disponibles en una tienda de productos médicos, librería o biblioteca cerca de usted.

- [mindful.org](https://www.mindful.org)
- **Video de Mayo Clinic:** [Take a Break for Meditation \(Haga una pausa para meditar\): mayoclinic.org/pe?mc=MC7194-09](https://www.mayoclinic.org/pe?mc=MC7194-09)
- **Libro:** Guía de Mayo Clinic para vivir sin estrés, del Dr. Amit Sood
- **Aplicaciones:** Insight Timer, Calm, Headspace
- Audio de Health Journeys para practicar la meditación guiada (con obligación de compra): [healthjourneys.com/audio-library](https://www.healthjourneys.com/audio-library)

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

Música

Mucha gente sabe que la música puede cambiar el estado de ánimo, aumentar la relajación y mejorar la atención. Además, puede reducir la ansiedad y el dolor, y promover la recuperación después de una cirugía.

La música y la musicoterapia pueden usarse para lo siguiente:

- Tener un efecto positivo en la presión arterial y en la frecuencia cardíaca.
- Aliviar los sentimientos de depresión y desesperación.
- Ayudarlo a aprender técnicas de relajación y visualización.
- Distraerlo para dejar de pensar en procedimientos médicos, dolores o tratamientos.

La música que promueve la relajación suele tener un ritmo constante de lento a moderado. Carece de notas excesivamente altas o bajas. Tiene un ritmo melódico que fluye suavemente.

Los gustos musicales de cada persona varían. Las preferencias de una persona se ven influenciadas por el entorno, la educación y los factores culturales.

PLANIFIQUE CON TIEMPO

Piense de qué manera le gustaría escuchar música. De forma personal, puede hacerlo con un celular, un reproductor de CD y aplicaciones o sitios en Internet a los que puede acceder desde su teléfono o computadora. En el hospital, la televisión suele tener canales de música y también puede haber una biblioteca que tenga CD de música. Pregúntele a un miembro del equipo de atención médica si puede usar la opción de su preferencia en el hospital.

Luego, piense en la música que desearía escuchar para relajarse. Descárguela en su dispositivo o busque los CD que desea llevar al hospital.



Si le es útil, pídale a un amigo o familiar que le cree una lista de reproducción. Para ellos, será una muy buena manera de contribuir a su recuperación. Explíqueles que, durante las primeras semanas después de la cirugía, lo más eficaz es escuchar música suave con un ritmo lento y parejo. No olvide decirles qué tipo de música prefiere.

¿QUÉ ES LA MUSICOTERAPIA?

Los musicoterapeutas usan la música para restablecer, mantener y mejorar la salud física y mental de los pacientes. Un musicoterapeuta puede cantar o tocar instrumentos para el paciente. Al escuchar música grabada o asistir a un concierto, es posible que esté usando la música como terapia.

Un musicoterapeuta diplomado ha recibido formación en música, en musicoterapia y en ciencias conductuales y biológicas. Si lo desea, pregunte a un miembro del equipo de atención médica si puede recibir los servicios de un musicoterapeuta mientras se encuentra en el hospital.

CONSEJOS PARA LOGRARLO

La música repercute en usted de diferentes maneras. Es importante que sus elecciones musicales sean compatibles con sus objetivos

relacionados con lo que quiere escuchar. Probablemente, estos objetivos cambien a medida que se recupera de la cirugía. Al principio, la mayoría de los pacientes necesitan estar tranquilos y distraerse cuando el dolor es intenso inmediatamente después de la cirugía. Sin embargo, con el tiempo, es posible que quieran escuchar música que les dé energía y los estimule. La música con ritmos más acelerados y más animados puede ser más útil cuando comienza a moverse y ejercitarse para mejorar la recuperación. Pruebe a escuchar diferentes listas de reproducción y cree algunas nuevas según vayan cambiando sus necesidades.

RECURSOS

Calm es una aplicación que ofrece selecciones musicales para la relajación. Permite hacer una prueba gratis por tiempo limitado: calm.com

Para algunos pacientes, el sonido simple de los cuencos tibetanos tiene un efecto más calmante que la música. Para escucharlos, puede visitar este sitio: youtube.com/watch?v=gq8snFSEwLU

American Music Therapy Association (Asociación Estadounidense de Musicoterapia) musictherapy.org

Respiración relajante

La respiración relajante es una técnica que se utiliza para ayudar a relajarse y aliviar la tensión muscular, y también para aliviar el dolor.

Cuando una persona está estresada, tiende a adoptar el hábito de hacer respiraciones cortas y superficiales. Normalmente, estas se centran en la parte superior del pecho y en los hombros. Al practicar la respiración relajante, se trabaja para respirar desde el abdomen. Esta respiración profunda puede ayudar a lo siguiente:

- Liberar la tensión y aliviar el dolor en los músculos.
- Estimular el cuerpo para que produzca sustancias químicas que ayudan a bajar la presión arterial y la frecuencia cardíaca.
- Crear un efecto calmante en otras funciones del cuerpo relacionadas con el estrés.

La respiración relajante también se conoce como respiración abdominal o respiración diafragmática. Se puede utilizar en cualquier momento y lugar.

CÓMO PRACTICARLA

Si lo desea, puede usar una aplicación, ver un video o escuchar un CD de guía para practicar la respiración relajante hasta que pueda hacerlo solo sin problemas. Práctiquela en casa cuando le resulte cómodo. Cuanto más la practique, más preparado estará para utilizarla cuando la necesite.

- Busque un lugar tranquilo y apartado donde pueda sentarse o acostarse cómodamente.
- Inspire lentamente por la nariz hasta sentir los pulmones llenos sin esfuerzo, por ejemplo, a la cuenta de 4. Concéntrese en respirar desde el abdomen o vientre. Al inspirar, el abdomen debe expandirse o inflarse. Imagine que es un globo. Se hace más grande al inhalar y más pequeño al exhalar.
- Exhale lentamente a la cuenta de 4. Forme un pequeño círculo con los labios. Imagine que sopla una vela con fuerza suficiente como para hacer titilar la llama, pero sin apagarla.

Al principio, puede parecerle incómodo respirar de esta manera. Practique esta técnica hasta que sienta que le sale naturalmente y le resulte relajante.

CONSEJOS PARA LOGRARLO

- Si lo intentó primero al estar sentado, también pruebe a hacer este ejercicio en posición recostada. Coloque un trozo de papel sobre el abdomen para poder ver si se mueve.
- Lo ideal es respirar de manera lenta, suave y pareja. Si lo desea, coloque una mano sobre la parte superior del pecho y la otra sobre el abdomen. Esto le permitirá sentir los músculos mientras respira. Al sentir los músculos, tenderá a inflar más el abdomen que el pecho cuando inhale.
- Si le sirve de ayuda, respire soplando un silbato o una pluma para poder ver y oír cuando exhala.
- Cuando comience a sentirse cómodo con esta respiración, trate de prolongar un poco más la exhalación.

OTROS RECURSOS

Puede comprar los CD o casetes de respiración relajante en tiendas de productos médicos o librerías, o quizás pueda obtenerlos en una biblioteca. También puede usar aplicaciones.

- **Aplicación Calm.** Contiene imágenes para practicar la respiración relajante: [calm.com](https://www.calm.com)
- **Aplicación Breath2relax.** Muestra escenas relajantes y un metrónomo. Le permite ajustar la frecuencia (el temporizador) de las inhalaciones y exhalaciones.
- **Aplicación Inner Balance.** Es una herramienta de biorretroalimentación con un marcapasos de respiración. Puede ayudarlo a ajustar la frecuencia con la que inhala y exhala.
- **Video: Relaxation and Relaxed Breathing (Relajación y respiración relajante)** [mayoclinic.org/pe?mc=MC7698-10](https://www.mayoclinic.org/pe?mc=MC7698-10)



Taichí

El taichí es una técnica de ejercicio tradicional de China. Cada ejercicio suave o estiramiento fluye lentamente hacia el siguiente sin pausa y, de este modo, garantiza que el cuerpo esté en constante movimiento.

Se demostró en estudios que el enfoque del taichí en los movimientos lentos y suaves, el control de la respiración y la relajación es tan eficaz como muchas otras formas de ejercicio y de tratamiento. Esta técnica de ejercicio puede ayudar a reducir la sensación de dolor, los síntomas de depresión y mantener la fuerza. Además, contribuye a mejorar el sueño, el equilibrio, la salud cardiopulmonar y la sensación general de bienestar.

CÓMO EMPEZAR

Asegúrese de preguntarle al cirujano si tiene limitaciones en los movimientos que puede hacer y la cantidad de peso que puede levantar después de la cirugía.

El taichí es de bajo impacto y se practica al ritmo que cada uno desee, lo que permite que la mayoría de las personas puedan practicarlo, independientemente de su edad y habilidad física. Es una buena técnica para las personas que tienen dificultad para moverse. Incluso puede practicarlo sentado en una silla.

No todos los tipos de taichí son iguales. Existe una gran variedad de alternativas que están relacionadas pero que hacen énfasis en características diferentes de la disciplina. Dado que existen diferentes tipos de taichí y de estilos de instructores, le recomendamos que asista a una clase, hable con el instructor y le pida observar la sesión antes de inscribirse.

Busque en línea clases de taichí cerca de usted o comuníquese con los centros locales de acondicionamiento físico, centros para adultos mayores y sedes de la Asociación Cristiana de Jóvenes (YMCA, por sus siglas en inglés) o la Asociación Cristiana de Mujeres Jóvenes (YWCA, por sus siglas en inglés). Si es la primera vez que practica taichí, estos

registros nacionales pueden ayudarlo a buscar clases y profesionales de la salud especializados:

- **Tai Chi Foundation (Fundación Taichí):** taichifoundation.org/
- **American Tai Chi and QiGong Association (Asociación Estadounidense de Taichí y QiGong):** americantaichi.org/index.asp?imgtab=3



TENGA CUIDADO

Consulte con su equipo de atención médica cuándo es seguro comenzar a practicar taichí. Muchas personas pueden hacer esta práctica poco después de la cirugía si siguen las siguientes medidas de seguridad:

- No haga movimientos con las piernas ni los brazos después de una cirugía de reemplazo de articulación y cualquier otro tipo de cirugía de las extremidades.
- No practique posturas de equilibrio si corre riesgo de caerse o se le ha indicado que tenga cuidado con soportar peso en las extremidades inferiores.
- No levante los brazos después de una cirugía de hombro y de corazón.
- Si tuvo una cirugía de fusión espinal, no flexione ni gire el cuello ni la región lumbar durante los 3 meses posteriores a este procedimiento quirúrgico.

OTROS RECURSOS

Puede informarse más sobre el taichí en los siguientes recursos:

- **Folleto:** [Tai chi: Discover the many possible health benefits \(Taichí: descubra los diversos beneficios posibles para la salud\)](http://sharedfiles.mayoclinic.org/bedside/ope/GNT-20232980.html)
- **Video:** [Gentle Movements Tai Chi Qigong \(Movimientos suaves de taichí y QiGong\)](http://mayoclinic.org/pe?mc=MC5997)



- **Video:** [Beginning Level Short Form Tai Chi Foundation \(Fundación Taichí: método corto de nivel inicial\)](https://vimeo.com/398652087)
- **YouTube** también puede ser un gran recurso para ver videos, ya que le da acceso a muchos videos instructivos y a opciones más específicas para ayudarlo a dominar los movimientos del taichí. Asegúrese de modificarlos según sea necesario para cumplir con las indicaciones que le hayan dado.

Estimulación nerviosa eléctrica transcutánea (TENS)

El acrónimo en inglés TENS hace referencia a la estimulación nerviosa eléctrica transcutánea. Se trata de un dispositivo médico que envía pequeños impulsos eléctricos a través de la piel para estimular los nervios cercanos. Estos impulsos crean una sensación de hormigueo leve. Cuando se estimulan los nervios, llegan menos señales de dolor al cerebro y se reduce el dolor que podría sentir.

Muchas personas tienen tratamientos con estimulación nerviosa eléctrica transcutánea durante unos 30 minutos, de 3 a 4 veces por día. Existen muchos tipos de unidades portátiles de estimulación nerviosa eléctrica transcutánea. Una opción es la unidad TENS-7000™, que requiere una pila de 9 voltios. Después de una cirugía, es posible que pueda alquilar o pedir prestada una unidad de estimulación nerviosa eléctrica transcutánea del hospital. Sin embargo, es recomendable que practique el uso de su propia unidad durante los días previos a la cirugía. Algunas unidades se pueden comprar por tan solo 25 dólares. Puede ver un ejemplo de una unidad de estimulación nerviosa eléctrica transcutánea en este documento.



TENGA CUIDADO

- No use estimulación nerviosa eléctrica transcutánea si está embarazada.
- No use estimulación nerviosa eléctrica transcutánea si se le ha colocado un dispositivo eléctrico en el cuerpo, como un marcapasos, un desfibrilador cardioversor automático implantable (AICD, por sus siglas en inglés), un sistema de telemetría u otros sistemas electrónicos de control. Si tiene otros implantes eléctricos, bombas o estimuladores, consulte con su equipo de atención médica antes de usar estimulación nerviosa eléctrica transcutánea, ya que puede estar contraindicada para su dispositivo.

- No se coloque parches de electrodos sobre el pecho, la caja torácica, el esternón, heridas abiertas, infecciones ni sobre implantes quirúrgicos.
- Si tiene cáncer, puede usar estimulación nerviosa eléctrica transcutánea si se coloca lejos del área donde tiene esta enfermedad; no obstante, es importante que consulte con su oncólogo en este caso y antes de usar este tratamiento para cuidados paliativos para el cáncer.

Según la cirugía, es posible que tenga que esperar de 1 a 2 semanas antes de usar estimulación nerviosa eléctrica transcutánea cerca de cualquier incisión.

COLOCACIÓN DE ELECTRODOS

- 1 Lea las instrucciones que se incluyen en la unidad de estimulación nerviosa eléctrica transcutánea.
- 2 Identifique dónde siente dolor. Utilice al menos dos parches de electrodos. El tratamiento del dolor puede ser más eficaz si utiliza cuatro parches.
- 3 Recorte cualquier exceso de vello en el área donde colocará los parches.
- 4 Lave el área con jabón suave y agua tibia. Seque con un paño limpio y seco antes de colocar los parches.
- 5 Colóquese los parches en el cuerpo.

CÓMO USAR LA UNIDAD DE ESTIMULACIÓN NERVIOSA ELÉCTRICA TRANSCUTÁNEA

Lea las instrucciones que se incluyen en su unidad para conocer la configuración que la empresa recomienda usar primero.

En general, para usar la unidad, deberá hacer lo siguiente:

- 1 Conecte los cables del electrodo a la unidad de estimulación nerviosa eléctrica transcutánea.
- 2 Encienda la unidad en la configuración cómoda recomendada.



- 3 Deje la unidad encendida durante unos 30 minutos.
- 4 Apague la unidad cuando termine el tratamiento.
- 5 Quítese los parches de electrodos del cuerpo.
- 6 Repita el tratamiento de 3 a 4 veces por día.

CÓMO OBTENER LOS MEJORES RESULTADOS

Comience con la configuración recomendada por el fabricante. Una vez que se sienta cómodo usando la unidad:

- Pregunte a un miembro del equipo de atención médica si puede cambiar el modo, la frecuencia del impulso y el tiempo del tratamiento.
- Pruebe colocar los parches de electrodos a diferentes distancias. El espacio afectará el flujo de la corriente eléctrica.
- Si viaja con su unidad, no olvide llevar una pila nueva de 9 voltios.

RECURSOS

- **Folleto:** [Transcutaneous electrical nerve stimulation \(TENS\) \(Estimulación nerviosa eléctrica transcutánea\)](#)
sharedfiles.mayoclinic.org/bedside/ope/GNT-20248283.html
- **Video:** [Using TENs for Pain Relief \(Uso de estimulación nerviosa eléctrica transcutánea para aliviar el dolor\)](#)
mayoclinic.org/pe?mc=MC2058-01

Caminar

Caminar es una de las mejores formas de controlar el dolor y contribuir a la recuperación de forma natural. A la mayoría de las personas se las insta a caminar los días siguientes a una cirugía. Asegúrese de seguir todas las instrucciones relacionadas con soportar peso que el equipo de atención médica le dé. Caminar con frecuencia una distancia corta puede ayudarlo a recuperar la fuerza y la energía física, y a prepararse para retomar de forma segura e independiente sus actividades diarias. Es un excelente ejercicio aeróbico y, sobre todo, es una muy buena manera de aliviar el dolor después de una cirugía.

PLANIFIQUE CON TIEMPO

Si no hacía actividad física antes de la cirugía o no ha hecho actividad física desde que la tuvo, comience con un programa lento y progresivo de caminatas. Progresivo significa ir aumentando de a poco el tiempo que camina.

Al regresar a casa después de la cirugía, divida las caminatas diarias en caminatas más cortas. El objetivo es que camine 30 minutos al día. Aumente la velocidad y el tiempo que camina a medida que su cuerpo se lo permita.

Es aconsejable crear un cronograma diario de caminatas. La tabla que aparece a continuación es un calendario de actividad física que se ofrece como ejemplo. Considere la posibilidad de configurar un recordatorio en su celular, tableta o computadora, o utilice un podómetro, como FitBit™ o Apple Watch™.

A medida que se recupere, considere continuar con un programa de caminata normal.

EJEMPLO DE CRONOGRAMA PROGRESIVO DE CAMINATAS

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Primeras horas de la mañana							
Media mañana	5 minutos	6 minutos	7 minutos	7 minutos	8 minutos	9 minutos	10 minutos
Mediodía				7 minutos	8 minutos	9 minutos	10 minutos
Primeras horas de la tarde	5 minutos	6 minutos	7 minutos				
Últimas horas de la tarde				6 minutos	6 minutos	6 minutos	
Noche	5 minutos	5 minutos	6 minutos	5 minutos	5 minutos	5 minutos	10 minutos
Tiempo total de caminata	15 minutos	17 minutos	20 minutos	25 minutos	27 minutos	29 minutos	30 minutos

Basado en recomendaciones del National Heart, Lung, and Blood Institute (Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre)

Recuperación después de una cirugía

La Asociación Americana del Corazón recomienda hacer 150 minutos de ejercicio aeróbico por semana. Esto se puede lograr a lo largo de varios días; por ejemplo, caminar 30 minutos por día 5 días a la semana equivaldría a un total de 150 minutos de ejercicio aeróbico durante una semana. Visite heart.org para obtener más información sobre los beneficios que obtiene al caminar.



TENGA CUIDADO

Si siente que pierde la estabilidad o tiene miedo de caerse, informe a un miembro del equipo de atención médica. A la hora de caminar, también tenga en cuenta las siguientes sugerencias:

- Pídale a alguien que lo acompañe.
- Pregunte al proveedor de atención médica o al fisioterapeuta si es recomendable usar un dispositivo de ayuda para la marcha, como un bastón o un andador.

CONSEJOS PARA LOGRARLO

Recuerde que habrá días buenos y días malos, pero, en general, el objetivo será aumentar gradualmente la distancia de la caminata.

Si bien puede caminar solo, muchas personas prefieren hacerlo acompañadas las primeras veces, por ejemplo, de un familiar o un amigo. No obstante, a medida que vaya aumentando la distancia que camina, posiblemente conozca otras personas que también caminan para hacer ejercicio y les gustaría hacerlo en compañía de alguien más. Si publica su nombre en la Asociación Cristiana de Jóvenes o el centro recreativo local podría entablar nuevas amistades.



Yoga

El yoga es una práctica física y mental que se originó en la India hace más de 5000 años. Se enfoca en la respiración consciente, la meditación y estiramientos suaves que permiten realizar una serie de posturas.

El yoga es eficaz para mejorar la circulación, lo que, a su vez, reduce el dolor y la hinchazón. Una mejor circulación también puede acelerar la recuperación después de una cirugía. Además, practicar yoga puede liberar la tensión muscular y emocional, y promover la relajación y la calma mental.

CÓMO EMPEZAR

Asegúrese de preguntarle al cirujano si tiene limitaciones en los movimientos que puede hacer y la cantidad de peso que puede levantar después de la cirugía.

Una práctica de yoga suave puede ser segura y beneficiosa, incluso después de la mayoría de las cirugías. Puede hacer las posturas a su propio ritmo y, según sea necesario, recostado, sentado o de pie.

Los instructores de yoga calificados deben tener un certificado de instructor de yoga equivalente a 200 horas de práctica (como mínimo). Por lo general, se ofrecen clases de yoga en colegios universitarios, centros locales de la Young Men's Christian Association (Asociación Cristiana de Jóvenes) y la Young Women's Christian Association (Asociación Cristiana de Mujeres Jóvenes), y en otros gimnasios y centros de bienestar. Si tiene que cambiar su práctica de yoga debido a limitaciones posquirúrgicas en el movimiento, considere comunicarse con un terapeuta de yoga certificado. La terapia de yoga es la adaptación de las prácticas de yoga para personas con problemas de salud. Los terapeutas de yoga enseñan series de posturas, ejercicios de respiración y técnicas de relajación específicos para satisfacer las necesidades individuales. Para obtener la acreditación de terapia de yoga, el instructor de yoga certificado debe tener entre 500 y 1000 horas adicionales de práctica.



Los siguientes registros nacionales pueden ayudarlo a encontrar profesionales de yoga en su área:

- Yoga Alliance: yogaalliance.org/Directory?Type=Teacher
- International Association of Yoga Therapists (Asociación Internacional de Terapeutas de Yoga [IAYT, por sus siglas en inglés]): iaiyt.org/search/custom.asp?id=4160



TENGA CUIDADO

Consulte con un miembro de su equipo de atención médica cuándo es seguro comenzar a practicar yoga. Muchas personas pueden hacer esta práctica poco después de la cirugía si tienen las siguientes precauciones:

- No haga movimientos con las piernas ni los brazos después de una cirugía de reemplazo de articulación y cualquier otro tipo de cirugía de las extremidades.
- No practique posturas de equilibrio si corre riesgo de caerse o se le ha indicado que tenga cuidado con soportar peso en las extremidades inferiores.
- No levante los brazos después de una cirugía de hombro y de corazón.

- Si tuvo una cirugía de fusión espinal, no flexione ni gire el cuello ni la región lumbar durante los 3 meses posteriores a este procedimiento quirúrgico.
- Tenga en cuenta las precauciones con respecto a caídas y a soportar peso en las extremidades inferiores.
- Los pacientes deben esperar hasta que se les quiten todos los drenajes antes de comenzar a hacer yoga.

OTROS RECURSOS

Para obtener más información sobre el yoga, consulte estos recursos:

- **Folleto:** [Mindful Movements To Help You Heal and Recover \(Movimientos conscientes para recuperarse y sanar\)](https://sharedfiles.mayoclinic.org/bedside/ope/GNT-20421908.html) sharedfiles.mayoclinic.org/bedside/ope/GNT-20421908.html
- **Video** (16 minutos): [Mindful Movements: Gentle Yoga, Gratitude \(Movimientos conscientes: yoga suave y gratitud\)](https://mayoclinic.org/pe?mc=MC6734-05) mayoclinic.org/pe?mc=MC6734-05
- **Video** (20 minutos): [Mindful Movements: Gentle Yoga, Compassion \(Movimientos conscientes: yoga suave y compasión\)](https://mayoclinic.org/pe?mc=MC6734-06) mayoclinic.org/pe?mc=MC6734-06

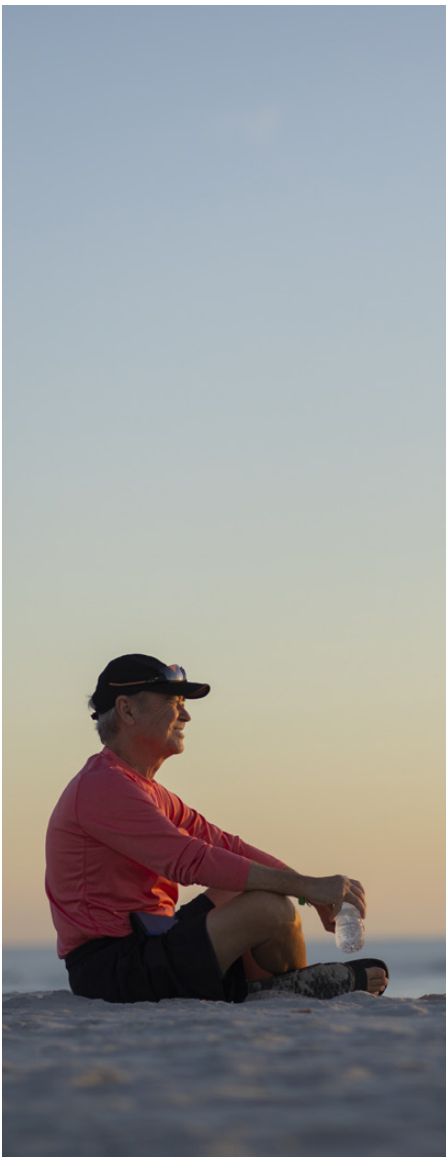
Plan de acción para controlar el dolor

El objetivo del programa Healing after Surgery (Recuperación después de una cirugía) es brindarle apoyo y alentarle a tener un plan para controlar el dolor después de someterse a una cirugía. El control del dolor es una parte importante de la recuperación. Es posible que se sienta nervioso antes de someterse a la cirugía. Muchas personas se sienten así. En Mayo Clinic, nos esmeramos para ayudarlo a lograr una buena recuperación después de un procedimiento quirúrgico.

El plan para controlar el dolor incluirá medicamentos analgésicos y otras técnicas que han demostrado ser útiles para

la recuperación luego de una cirugía. Mayo Clinic considera que, para dicha recuperación, la mejor práctica es combinar analgésicos con técnicas no farmacológicas. En conjunto, estos suelen reducir el dolor a niveles tolerables.

Existen muchas técnicas comprobadas de control del dolor que disminuyen el dolor o aumentan la tolerancia a este. Cuanto más se familiarice con ellas antes de la cirugía, más preparado estará para usarlas durante la recuperación. No espere hasta después de la cirugía para practicarlas. Tenga un plan antes del procedimiento quirúrgico.



Estas técnicas para el control del dolor...

- Promueven el proceso de recuperación.
- Pueden contribuir a que se recupere más rápido y retome las actividades diarias habituales.
- Lo ayudan a tener un rol activo en su propia recuperación.
- Pueden reducir la cantidad de tiempo que debe tomar analgésicos.
- Pueden hacer que se sienta más tranquilo y relajado mientras se recupera de la cirugía.

Mientras piensa en un plan para controlar el dolor, piense por qué es importante para usted aprender a manejarlo. Cuanta más importancia le dé, mayor probabilidad habrá de que intente seguir el plan y lo cumpla. Tome nota de sus motivos personales para probar con estas técnicas.

A continuación se muestra una lista de técnicas para controlar el dolor.

Aplice estas técnicas antes de someterse a la cirugía, mientras se recupera en el hospital y cuando regrese a casa. Para obtener más información, consulte las descripciones, las prácticas recomendadas, la información de seguridad y los recursos adicionales sobre cada técnica que hemos incluido en este folleto.

Relajación	Actividad física	Fisioterapia
Respiración	Caminar	Acupresión
Relajación muscular	Yoga	Masaje
Meditación	Taichí	Frío o calor
Visualización dirigida		Neuroestimulación eléctrica transcutánea
Música		
Aromaterapia		

Elija tres técnicas para controlar el dolor:

1.

2.

3.



Elabore un plan

Es importante ayudar de forma activa a que el cuerpo se recupere de la cirugía. Prepararse y aplicar las técnicas que le resulten más útiles antes de someterse a la cirugía puede contribuir a un mejor control del dolor. Al tener un plan, tendrá el compromiso de cumplirlo.

PLANES DE ACCIÓN

Los planes de acción constan de pasos específicos para lograr el objetivo.

- Simplifique las cosas; habrá más probabilidades de que tenga éxito si empieza con unos pocos pasos sencillos.
- Sea específico con cada paso: piense qué hará, dónde lo hará o cuándo lo hará. Por ejemplo, iré y volveré caminando hasta la esquina el lunes, miércoles y viernes de esta semana.
- ¿Cuán seguro está de que cumplirá con el plan? En una escala del 1 al 10, donde 1 equivale a nada seguro y 10 a muy seguro, debería tener un nivel de seguridad de 7 o más. Si su nivel de seguridad es inferior a 7, debería cambiar el plan y pensar en algo que le dé más seguridad.

- Registre el progreso en un calendario. Esto le permitirá ser consciente y reconocer los pequeños logros y progresos.
- Comparta el plan para controlar el dolor con las personas que integran su red de apoyo. Invítelas a que participen en su plan de acción. Pueden ayudarle a seguir cumpliendo con el plan y darle apoyo emocional.
- Al terminar la semana, cuénteles cómo le fue con su plan de acción. Piense en otro plan para la semana siguiente. Tenga en cuenta lo que dio resultado. ¿Qué dificultades tuvo? ¿Qué cambiaría?
- No olvide premiarse. Reconozca hasta las más mínimas mejoras en el proceso. Esto le servirá de estímulo y le dará confianza.

Mi plan de acción

Quiero: practicar la relajación muscular

¿Qué, cuándo, con qué frecuencia? Practicaré deliberadamente la relajación muscular todos los días durante 10 minutos al final de la tarde. Marcaré en el calendario cuando logre hacerlo según lo planeado.

Seguridad de que puedo hacerlo: 8

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Muy difícil Lo ideal

Apoyo: hablaré con _____ al terminar la semana para contarle mi experiencia.

Reflexión semanal:

¿Recuerdo practicar las técnicas? ¿Qué está dando resultado? ¿Qué dificultades tuve? ¿Qué podría modificar?

Mi plan de acción

Quiero:

¿Qué, cuándo, con qué frecuencia?

Seguridad de que puedo hacerlo: _____

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Muy difícil					Lo ideal				

Apoyo:

Reflexión semanal:

¿Recuerdo practicar las técnicas? ¿Qué está dando resultado? ¿Qué dificultades tuve? ¿Qué podría modificar?

Mi plan de acción

Quiero:

¿Qué, cuándo, con qué frecuencia?

Seguridad de que puedo hacerlo: _____

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Muy difícil Lo ideal

Apoyo:

Reflexión semanal:

¿Reuerdo practicar las técnicas? ¿Qué está dando resultado? ¿Qué dificultades tuve? ¿Qué podría modificar?

Red de apoyo

Mientras piensa quién será la persona que le dará apoyo, tenga en cuenta las siguientes preguntas:

¿Qué pasos seguiré para hablar con esa persona?

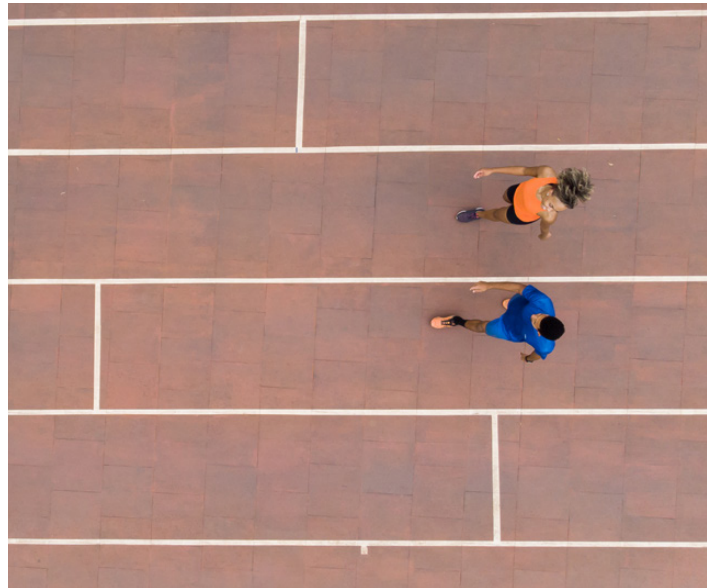
¿Qué significa pedir apoyo? ¿Cómo le haré saber lo que necesito?

Estos son algunos ejemplos de cómo puede ayudarlo la persona de apoyo:

- Puede brindarle apoyo físico y emocional.
- Puede recordarle que se mantenga concentrado en su cuidado personal durante la recuperación posterior a la cirugía.
- Puede ayudar con las necesidades diarias para que usted se concentre en su recuperación.
- Puede realizar pequeñas tareas que usted quiere dejar hechas antes de someterse a la cirugía, como crear una lista de reproducción de música o programar citas médicas.

MANTENGA EL COMPROMISO

- Prepárese de antemano para la cirugía. Cuanto más conozca y practique estas técnicas de control del dolor antes de la cirugía, más preparado estará para usarlas durante la recuperación para controlar el dolor.
- No se desanime. La recuperación requiere tiempo y energía. Si tiene alguna pregunta o inquietud, estamos a su disposición para ayudarlo.
- A la hora de pensar en técnicas para controlar el dolor, tenga la mente abierta. No siga usando técnicas que no le den resultado. Por ejemplo, si elige hacer yoga pero no se preocupa por practicarlo, pruebe con otra técnica para controlar el dolor que sea más adecuada para usted. Decidir probar otra cosa no es sinónimo de fracaso.
- Recuerde que el cuidado personal es importante al regresar a casa después de una cirugía. Pídale a su red de apoyo que se lo recuerde.
- Coloque el plan y los materiales necesarios en un lugar donde pueda verlos. Esto le ayudará a mantener el compromiso.
- Escribir los pasos del plan en el calendario o tomar clases para aprender la técnica de control del dolor puede servir de motivación. Inscríbase en una sesión individual de instrucción o participe en una clase en una sede local de la Asociación Cristiana de Jóvenes (YMCA, por sus siglas en inglés), en un centro para adultos mayores o en un centro de bienestar. Pídale a un amigo o familiar que lo acompañe.
- Tómese el tiempo para reflexionar. ¿Qué está dando resultado? ¿Qué no está dando resultado? ¿De qué manera podría cambiar los pasos del plan? Al final de este cuaderno, hay espacio para que tome nota de sus ideas.
- Tenga paciencia consigo mismo. Aprender cosas nuevas es un proceso que lleva tiempo.



Reflexiones

Tómese el tiempo para reflexionar sobre las técnicas que ha practicado hasta el momento.

Pregúntese: ¿Cómo he reaccionado?

¿Qué sentí durante y después de practicarlas?

¿Fueron útiles?

¿Qué podría modificar para hacer que el plan para controlar el dolor sea más eficaz?



Utilice las siguientes hojas del calendario para planificar los objetivos y las actividades para controlar el dolor.

DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB

DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB

Videos sobre técnicas de recuperación después de una cirugía

Mire estos videos en el sitio web del programa Healing after Surgery (Recuperación después de una cirugía) o siga las instrucciones que figuran al reverso de esta página para ver los programas de televisión de Mayo Clinic mientras se encuentra hospitalizado.

APRENDER	PRACTICAR
Recuperación después de una cirugía: acupresión	Dr. Benzo: Mindfulness Meditation on the Breath (Meditación consciente basada en la respiración)
Recuperación después de una cirugía: aromaterapia	Gentle Movements Tai Chi Qigong (Movimientos suaves de taichí y QiGong)
Recuperación después de una cirugía: visualización dirigida	Integrative Medicine Massage (Masaje basado en la medicina integrativa)
Recuperación después de una cirugía: frío y calor	Mindful Meditation (Meditación consciente)
Recuperación después de una cirugía: masaje	Mindful Movements: Gentle Yoga, Compassion (Movimientos conscientes: yoga suave y compasión)
Recuperación después de una cirugía: meditación	Mindful Movements: Gentle Yoga Gratitude (Movimientos conscientes: yoga suave y gratitud)
Recuperación después de una cirugía: relajación muscular	Need to relax? Take a break for meditation (¿Necesita relajarse? Haga una pausa para meditar)
Recuperación después de una cirugía: escuchar música	Progressive Muscle Relaxation (Relajación muscular progresiva)
Recuperación después de una cirugía: respiración relajante	Relaxation Abdominal Breathing (Respiración abdominal relajante)
Recuperación después de una cirugía: taichí	Relaxation: Evening Sky Guided Imagery (Relajación: Visualización dirigida del cielo nocturno)
Recuperación después de una cirugía: estimulación nerviosa eléctrica transcutánea	Relaxation: Passive Muscle (Relajación muscular pasiva)
Recuperación después de una cirugía: caminar	Relaxation: Progressive Muscle (Relajación muscular progresiva)
Recuperación después de una cirugía: yoga	Relaxation: Seaside Serenity Guided Imagery (Relajación: Visualización dirigida de la serenidad de la playa)
	Habilidades: Relaxation and Relaxed Breathing (Relajación y respiración relajante)
	Using TENs for Pain Relief (Uso de estimulación nerviosa eléctrica transcutánea para aliviar el dolor)

PARA VER LOS VIDEOS EDUCATIVOS SOBRE TÉCNICAS DE **RECUPERACIÓN DESPUÉS DE UNA CIRUGÍA**:

- 1 Presione el botón **POWER** (Encendido/Apagado) del control remoto para encender el televisor.
- 2 Presione **HOME** (Inicio).
- 3 Use las flechas para acceder a **Patient Education** (Educación al paciente) y presione **OK** (Aceptar).
- 4 Seleccione **Adult Education** (Materiales educativos para adultos).
- 5 Use las flechas para acceder a **Healing After Surgery** (Recuperación después de una cirugía) y presione **OK** (Aceptar).
- 6 Seleccione **Learn** (Aprender) para obtener información.
- 7 Seleccione **Practice** (Practicar) para comenzar.
- 8 Presione **OK** (Aceptar) para seleccionar el video que desea mirar.

CONTROL REMOTO

POWER (ENCENDIDO/APAGADO)

Encienda o apague el televisor

BACK (ATRÁS)

Regrese a la pantalla anterior

VOLUME (VOLUMEN)

Suba o baje el volumen del televisor



HOME (INICIO)

Regrese a la pantalla de inicio

NAVIGATION (FLECHAS DE NAVEGACIÓN)

Muévase por los menús y la pantalla

CHANNEL (CANAL)

Cambie de canal en el televisor

MUTE (SILENCIO)

Silencie el volumen del televisor

Índice de recursos

Acupresión — 7

Encuentre un especialista capacitado en su área: nccaom.org

Encuentre un especialista capacitado en su área:
abmp.com/public

Libro: Acupressure's Potent Points: A Guide to Self-Care for Common Ailments (Puntos esenciales de la acupresión: una guía de cuidado personal para tratar malestares frecuentes) de Michael Reed Gach

Libro: Acupressure Made Simple: Easily Treat Yourself for Common Ailments (Acupresión simplificada: tratamientos sencillos para sus malestares frecuentes) de Deborah Bleeker, Lac, MSOM

Aromaterapia — 8

Sitio web: naha.org/explore-aromatherapy/safety

Visualización dirigida — 11

Aplicaciones: visualización dirigida, Simply Being, Wellscapes

Audio: Audio de Health Journeys (con obligación de compra):
healthjourneys.com/successful-surgery

Audio: Audio de Health Journeys (con obligación de compra):
healthjourneys.com/a-meditation-to-help-ease-pain

Libro: Guía de Mayo Clinic para vivir sin estrés, del Dr. Amit Sood

Folleto: Técnicas de relajación: pruebe estas técnicas para reducir el estrés: mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/relaxation-technique/art-20045368

Video: Video sobre visualización dirigida Relaxation Evening Sky (Relajación: cielo nocturno):
mayoclinic.org/pe?mc=MC7194-03

Video: Video sobre visualización dirigida Relaxation Seaside Serenity (Relajación: serenidad de la playa):
mayoclinic.org/pe?mc=MC7194-06

Masaje — 12

Encuentre un especialista capacitado en su área:
ncbtmb.org/directory-search/?stype_selected=gd_bctherapist

Encuentre un especialista capacitado en su área:
amtamassage.org/findamassage/index.html

Encuentre un especialista capacitado en su área:
abmp.com/public

Video: Instrucciones para hacer un masaje simple en los pies:
youtube.com/watch?v=Bu6RlmuvDA4

Video: Instrucciones para hacer un masaje suave en la cabeza y los hombros: youtube.com/watch?v=DUhCpAG8Dds

Recuperación después de una cirugía

Meditación — 14

Aplicaciones: Insight Timer, Calm, Headspace

Audio: Audio de Health Journeys para practicar la meditación guiada (con obligación de compra):
healthjourneys.com/audio-library

Libro: Guía de Mayo Clinic para vivir sin estrés, del Dr. Amit Sood

Video: Take a Break for Meditation (Haga una pausa para meditar): mayoclinic.org/pe?mc=MC7194-09

Sitio web: mindfulness.com

Relajación Muscular Progresiva — 15

Aplicaciones para practicar la respiración diafragmática:
Calm, Breathe

Folleto: MC4009 Using Relaxation Skills to Relieve Your Symptoms (Usar técnicas de relajación para aliviar síntomas)
sharedfiles.mayoclinic.org/bedside/ope/GNT-20324209.html

Video: MC7698 Relaxation and Relaxed Breathing (Relajación y respiración relajante)
mayoclinic.org/patient-education?mc=MC7698

Video: How to do Progressive Muscle Relaxation (Cómo practicar la relajación muscular progresiva)
youtube.com/watch?v=1nZEdqcGVzo

Video: MC7194-05 Relaxation Progressive Muscle (Relajación muscular progresiva)
mayoclinic.org/patient-education?mc=MC7194-05

Video: MC5719-01 Progressive Muscle Relaxation (Relajación muscular progresiva)
mayoclinic.org/patient-education?mc=MC5719-01

Video: MC7194-04 Relaxation Passive Muscle (Relajación muscular pasiva)
mayoclinic.org/patient-education?mc=MC7194-04

Música — 16

Encuentre un especialista capacitado en su área:
cbmt.org/certificants

Aplicaciones/Sitio web: Calm, calm.com

Audio/Video: Sonidos calmantes de cuencos tibetanos
youtube.com/watch?v=gq8snFSEwIU

Sitio web: American Music Therapy Association (Asociación Estadounidense de Musicoterapia) musictherapy.org

Respiración relajante — 17

Aplicaciones: Calm, Breath2relax, Inner Balance

Taichí — 18

Encuentre un especialista capacitado en su área:
taichifoundation.org/

Encuentre un especialista capacitado en su área:
americantaichi.org/index.asp?imgtab=3

Folleto: Tai chi: Discover the many possible health benefits (Taichí: descubra los diversos beneficios posibles para la salud)
sharedfiles.mayoclinic.org/bedside/ope/GNT-20232980.html

Video: Gentle Movements Tai Chi Qigong (Movimientos suaves de taichí y QiGong)
mayoclinic.org/pe?mc=MC5997

Video: Beginning Level Short Form Tai Chi Foundation (Fundación Taichí: método corto de nivel inicial)
vimeo.com/398652087

Estimulación nerviosa eléctrica transcutánea — 19

Folleto: Transcutaneous electrical nerve stimulation (TENS) (Estimulación nerviosa eléctrica transcutánea) sharedfiles.mayoclinic.org/bedside/ope/GNT-20248283.html

Video: Using TENs for Pain Relief (Uso de estimulación nerviosa eléctrica transcutánea para aliviar el dolor)
mayoclinic.org/pe?mc=MC2058-01

Caminar — 20

Sitio web: heart.org

Yoga — 21

Encuentre un especialista capacitado en su área:
yogaalliance.org/Directory?Type=Teacher

Encuentre un especialista capacitado en su área:
iayt.org/search/custom.asp?id=4160

Folleto: MC6734-01 Mindful Movements To Help You Heal and Recover (Movimientos conscientes para recuperarse y sanar)
sharedfiles.mayoclinic.org/bedside/ope/GNT-20421908.html

Video: MC6734-05 Mindful Movements: Gentle Yoga Gratitude (Movimientos conscientes: yoga suave y gratitud)
mayoclinic.org/patient-education?mc=MC6734-05

Video: MC6734-06 Mindful Movements: Gentle Yoga, Compassion (Movimientos conscientes: yoga suave y compasión)
mayoclinic.org/patient-education?mc=MC6734-06

Notas

mayoclinic.org

©2022 Mayo Foundation for Medical Education and Research. All rights reserved. MAYO, MAYO CLINIC and the triple-shield Mayo logo are trademarks and service marks of MFMER.

Infórmese más en [mayoclinic.org](https://www.mayoclinic.org)

MC5574-157SPrev1122