

## **Técnicas de relajación para la ansiedad**

### **¿Qué es la ansiedad?**

La ansiedad es la sensación de preocupación o nerviosismo. Es posible que suceda antes de un examen o un gran evento, e incluso en el hospital. Puede ocurrir cuando hay algún peligro o cuando se piensa que hay una amenaza. A menudo, las técnicas de relajación pueden ayudar a aliviar la ansiedad.


### **¿Qué es la respiración controlada?**

La respiración controlada es un ejercicio que puede ayudar a que una persona se sienta tranquila y relajada. Estas habilidades se pueden practicar y usar cuando se sienta ansioso o nervioso.

**Nota:** No debe sentirse mareado. Si alguna vez se siente incómodo sosteniendo la respiración, deténgase. Comience de nuevo y aguante la respiración sólo por unos cuantos segundos, a lo sumo. Únicamente realice estas técnicas cuando pueda hacerlas de manera segura.

<b>Nombre</b>	<b>Cómo se realiza</b>
<b>Respiración equitativa</b>	<p>Inhale por la nariz y exhale por la boca:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Inhale mientras cuenta hasta 4.</li> <li>– Exhale mientras cuenta hasta 4.</li> <li>– Una vez que se sienta cómodo, puede aumentar a 6 u 8 segundos con cada respiración.</li> </ul>
<b>Respiración abdominal</b>	<p>Coloque una mano sobre el pecho y la otra sobre el abdomen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– El objetivo es usar su abdomen para respirar y no el pecho.</li> <li>– Cuando respire, la mano sobre el abdomen debe moverse más que la mano sobre el pecho.</li> <li>– Respire profundamente por la nariz.</li> <li>– Practique hasta que pueda respirar de 6 a 10 veces por minuto profunda y lentamente durante 10 minutos.</li> </ul>



Nombre	Cómo se realiza
<p><b>Respiración alterna</b></p> 	<p>Comience en una posición cómoda.</p> <p>Lado uno:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Coloque el pulgar derecho sobre la fosa nasal derecha. Respire profundamente por la fosa nasal izquierda.</li> <li>– Después de inhalar profundamente, coloque el pulgar izquierdo sobre la fosa nasal izquierda. Retire el pulgar derecho y exhale por la fosa nasal derecha.</li> </ul> <p>Lado dos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Coloque el pulgar izquierdo sobre la fosa nasal izquierda. Respire profundamente por la fosa nasal derecha.</li> <li>– Después de inhalar profundamente, coloque el pulgar derecho sobre la fosa nasal derecha. Retire el pulgar izquierdo y exhale por la fosa nasal izquierda.</li> </ul>
<p><b>Relajación progresiva</b></p>	<p>Cierre los ojos para aliviar la tensión.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Intente tensionar cada grupo de músculos durante 5 segundos y relajarlos durante 15 segundos.</li> <li>– Comience con el grupo de músculos de los pies y dedos de los pies. Pase ahora a los músculos de las rodillas, muslos, glúteos, pecho, brazos, manos, cuello, mandíbula y ojos.</li> <li>– Asegúrese de respirar profunda y lentamente al hacer este ejercicio.</li> </ul>
<p><b>Imaginación guiada</b></p>	<p>Utilice un orientador, terapeuta o una grabación útil como su guía.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Respire profundamente.</li> <li>– Concéntrese en pensamientos positivos y agradables.</li> <li>– Intente usar todos sus sentidos (vista, oído, olfato, gusto, tacto).</li> <li>– Pídale recursos a su proveedor para ayudarlo con esta técnica.</li> </ul>

**ALERTA:** Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualesquier preguntas o inquietudes o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

**Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.**