



*Existen muchas maneras de relajarse. La respiración profunda, la relajación muscular progresiva y la respuesta de la relajación son técnicas sencillas y beneficiosas para la salud.*

La relajación trae múltiples beneficios. Ayuda a sentirse mejor, a pensar con más claridad y también a aliviar el estrés, los dolores de cabeza y a aflojar los músculos tensos. Si desea tomarse un descanso después de un día ajetreado o controlar mejor el estrés a largo plazo, la práctica regular de la relajación realmente lo puede ayudar a recuperar la tranquilidad.

Existen muchas maneras de relajarse. Esta hoja de sugerencias presenta tres métodos: respiración profunda, relajación muscular progresiva y respuesta de la relajación. Cuando se trata de aprender estas habilidades, es importante practicarlas en un lugar tranquilo donde nada ni nadie lo perturbe. Trate de practicar una o dos veces al día durante 10 a 20 minutos por vez. Es posible que el perfeccionamiento de estas

habilidades requiera de dos a tres semanas, pero una vez que la mente y el cuerpo se hayan acostumbrado a relajarse, logrará las mismas sensaciones de relajación de inmediato.

## Respiración profunda

La respiración profunda tiene un efecto tranquilizador cuando se la realiza a conciencia. Libera el estrés y las preocupaciones y sirve para concentrarse en silencio en el momento.

### *Cómo realizar la respiración profunda*

Coloque ambas manos en la parte inferior del estómago e inspire profundamente de manera que el vientre haga una suave presión contra las manos. Los músculos del estómago deben estar relajados. Luego, con suavidad presione con las manos mientras suelta el aire lentamente. Si le sirve de ayuda, imagine que en el estómago tiene un globo que se infla al inhalar y se desinfla al exhalar. Practique este ejercicio varias veces. Cuando exhala trate de imaginar que la tensión y el estrés salen de su cuerpo al tiempo que dice: “Me siento relajado y sereno”.

He aquí algunas sugerencias importantes para practicar este ejercicio:

- Use ropa suelta y cómoda y busque un lugar silencioso y apartado.
- Comience por practicar apenas uno a dos minutos. Aumente gradualmente el tiempo de práctica a cinco minutos. Practique el ejercicio varias veces al día.
- Al principio, le resultará más fácil practicar la respiración profunda acostado en la cama o sobre el piso. Colóquese de espaldas, doble las

rodillas y separe los pies en una posición cómoda.

- Si tiene sensación de aturdimiento, mareos o ansiedad, es posible que la respiración sea demasiado profunda o rápida. En este caso, interrumpa la práctica por un momento y respire normalmente hasta que los síntomas desaparezcan. Además, inhalar y exhalar por la nariz impide la hiperventilación.
- A medida que avanza, practique la respiración profunda en diversos ambientes (p. ej., sentado en el escritorio, mientras hace una cola o mira televisión).
- Tenga paciencia y no se exija demasiado.

## Relajación muscular progresiva

El cuerpo responde a los pensamientos o situaciones estresantes tensando los músculos, y esto puede causar dolor o molestia. Con el tiempo, esta tensión se acumula. La relajación muscular progresiva es una técnica que ayuda a reducir el estrés y relajarse. Puede practicarla tensando y luego relajando cada grupo muscular hasta alcanzar la relajación total. Puede reducir la tensión muscular y la ansiedad mental general. Puede usar una cinta o CD pregrabado para ejercitar la relajación de todos los grupos musculares o seguir las instrucciones siguientes. La relajación muscular profunda es un método eficaz para combatir problemas de salud asociados al estrés, y también ayuda a las personas a dormir.

**Nota:** Si padece de fibromialgia o síndrome de dolor miofascial, consulte con su profesional del cuidado de la salud antes de practicar la relajación muscular progresiva.

### Grupos musculares y procedimiento

Elija un lugar donde pueda estirarse cómodamente, como una colchoneta o piso alfombrado. Tense cada grupo muscular durante cuatro a diez segundos (con fuerza, pero sin llegar al punto de acalambrarse). Luego afloje el músculo y relájese de 10 a 20 segundos. Trate de relajar cada grupo muscular un poco más cada vez que haga este ejercicio.

### Cómo tensar los grupos musculares

- Manos: cierre los puños con fuerza.
- Muñecas y antebrazos: extiéndalos y flexione las muñecas llevando las manos hacia atrás.
- Bíceps y brazos: cierre los puños con fuerza, doble los brazos a la altura de los codos y tense los bíceps.
- Hombros: encójase de hombros.
- Frente: frunza el entrecejo con firmeza.
- Alrededor de los ojos y el tabique de la nariz: cierre los ojos con tanta fuerza como pueda. (Quítese los lentes de contacto antes de comenzar este ejercicio).
- Mejillas y mandíbula: sonría de oreja a oreja.
- Alrededor de la boca: junte los labios y presiónelos con firmeza.
- Nuca: presione la cabeza hacia atrás con fuerza contra la colchoneta o la superficie de apoyo.
- Cuello: toque el pecho con el mentón.

- Pecho: respire hondo y sostenga el aire; después exhale.
- Espalda: arquee la espalda despegándola de la superficie de apoyo.
- Estómago: contráigalo con firmeza.
- Caderas y glúteos: apriete los glúteos con firmeza.
- Muslos: contráigalos con firmeza.
- Pantorrillas: mueva los dedos de los pies en dirección a su cara, como si intentara tocarse la cabeza.
- Pantorrillas: mueva los dedos de los pies en la dirección opuesta a la anterior y cúrvelos hacia abajo al mismo tiempo.

### Respuesta de la relajación

La técnica respuesta de la relajación disminuye el ritmo cardíaco y la respiración, baja la presión de la sangre y ayuda a aflojar la tensión muscular. De esta manera, ayuda a calmar la ansiedad, reducir la sensación de estrés y reorientar los pensamientos.

*Cómo practicar la técnica respuesta de la relajación (texto adaptado del Dr. Herbert Benson):*

- Siéntese tranquilamente en una postura cómoda y cierre los ojos.
- Tome conciencia de su respiración. Concéntrese en respirar desde el estómago y no del pecho a un ritmo lento y regular.
- Cada vez que exhale, diga la palabra “uno” (o cualquier otra palabra o frase) en silencio o en voz alta. En vez de concentrarse en la repetición de una palabra, otra posibilidad es fijar la vista en un objeto inmóvil. Cualquier estímulo mental le ayudará a alejar la mente de pensamientos que lo distraigan.

- Haga esto durante 10 a 20 minutos. Si un pensamiento lo distrae, no le preste atención. Deje que simplemente desaparezca.
- Siéntese en silencio durante varios minutos hasta que esté listo para abrir los ojos.
- Preste atención a la diferencia en la respiración y en el ritmo cardíaco.

No se preocupe por lograr un nivel de relajación muy profundo. La clave para realizar este ejercicio es mantenerse en calma y dejar que los pensamientos molestos se alejen como las olas de la playa. Practique este ejercicio durante 10 a 20 minutos una o dos veces al día, pero nunca dentro de las dos horas después de comer. Una vez que logre crear una rutina, puede alcanzar la respuesta de la relajación con poco esfuerzo.

### Otros recursos

- Conéctese con nuestro sitio Web en [kp.org/espanol](http://kp.org/espanol).
- Consulte *La salud en casa: Guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente*.
- Visite el Departamento de Educación de la Salud de su establecimiento para obtener libros, videos, clases y otros recursos sobre salud.
- Para obtener un plan personalizado de control del estrés en línea, consulte nuestro programa para un estilo de vida saludable de HealthMedia® Relax™ en [kp.org/healthylifestyles](http://kp.org/healthylifestyles).
- Visite [kp.org/mindbody](http://kp.org/mindbody) para obtener sugerencias específicas sobre relajación y otros consejos y técnicas para la reducción del estrés.
- Si un compañero o cónyuge la golpea, lastima o amenaza, esta situación puede afectar seriamente su salud. Pero la ayuda existe. Llame a la línea nacional de ayuda por violencia doméstica al 1-800-799-7233 o visite [ndvh.org](http://ndvh.org) (en inglés).

Esta información no intenta diagnosticar problemas de salud ni sustituir el consejo médico o la atención que recibe de su médico personal u otro profesional del cuidado de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes o si desea realizar más preguntas, consulte a su médico.