



Recuperación después de una cirugía

Healing After Surgery (Spanish)



Índice de contenidos

Cómo empezar

- 4 Opciones de tratamiento sin medicamentos

Infórmese más sobre las diferentes opciones

- 5 Acupresión
- 6 Aromaterapia
- 8 Tratamientos con frío y calor
- 9 Visualización dirigida
- 10 Masaje
- 12 Meditación
- 13 Relajación muscular progresiva
- 14 Música
- 15 Respiración relajada
- 16 Taichí
- 17 Estimulación nerviosa eléctrica transcutánea
- 18 Caminar
- 19 Yoga

Elabore un plan para usar sus preferencias

- 20 Plan de acción para la gestión del dolor
- 22 Red de apoyo

Opciones de tratamiento sin medicamentos

Estas son 13 opciones de tratamiento sin medicamentos para la gestión del dolor que puede considerar:

- Acupresión:** esta técnica consiste en aplicar presión con firmeza en distintos puntos del cuerpo a lo largo de 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 generalmente para aliviar el dolor. Sin embargo, puede aplicar calor en cualquier momento para aliviar el dolor muscular o articular.
- 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 ayudarle 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 relajada:** respirar profundamente puede ayudar a relajar el cuerpo y reducir el dolor. Esto puede requerir 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:** se trata de 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:** hacer caminatas cortas y frecuentes durante el día puede mejorar la salud en general.
- Yoga:** se focaliza en la respiración consciente y en estiramientos suaves, lentos y largos llamados posturas o posiciones. La mayoría de los tipos de yoga son moderados y todas las personas pueden practicarlos, independientemente de la edad o habilidad física. Es posible que tenga que modificar las posturas según la enfermedad.

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 de 30 segundos a 3 minutos.
- 3 Mientras aplica presión, respire de forma lenta y profunda.

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



TENGA CUIDADO

No use el punto de acupresión Li4 si hay un embarazo. No debe aplicar presión sobre áreas con quemaduras, infecciones, incisiones (hasta que estén bien curadas), enfermedades contagiosas de la piel o cáncer activo.



DÓNDE ENCONTRAR UN ESPECIALISTA CAPACITADO

Para encontrar un proveedor de atención médica capacitado en acupresión en su comunidad, busque en Internet una base de datos nacional de proveedores de atención médica, escuelas acreditadas de medicina oriental y otros recursos: [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 en línea los siguientes libros de acupresión, o quizás pueda obtenerlos en la biblioteca local.

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

Libro: Bleecker, D., *Acupunturista Licenciada y Máster en Ciencias de Medicina Oriental. Acupressure Made Simple: Easily Treat Yourself for Common Ailments (Acupresión simplificada: tratamientos sencillos para sus malestares frecuentes)*

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, dolores de cabeza, estrés, 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

Las tiendas de salud y bienestar ofrecen la mejor variedad de marcas y aromas. Los aceites esenciales también se puede comprar en línea.



POSIBLES BENEFICIOS Y USOS DE ACEITES ESENCIALES COMUNES

ACEITE ESENCIAL	USOS	DESCRIPCIÓN
Jengibre (Zingiber officinale)	<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 (Lavendula angustifolia)	<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 (Citrus limon)	<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 (Citrus reticulata)	<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 (Mentha spicata)	<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 de jojoba.
- **Nunca** aplique un aceite esencial directamente sobre la piel. Estos aceites pueden causar irritación cutánea y otras reacciones.
- **Nunca** aplique aceites esenciales en los ojos o a 4 pulgadas (10 centímetros) de una incisión quirúrgica.
- **Nunca** trague (ingiera) un aceite esencial a menos que consulte al proveedor de atención médica y hable con un aromaterapeuta especializado 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 hay un embarazo, está 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, 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. Asegúrese de leer 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. Quizá pueda usar un poco de aceite con la ayuda del personal de enfermería.
- Los difusores diseminan los vapores de los aceites esenciales por toda la habitación y pueden comprarse por aproximadamente 25 dólares.

PRÁCTICAS SEGURAS CON ACEITES ESENCIALES

- Evite aplicar aceites en áreas sensibles como la nariz, los oídos, los ojos o en 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 los aceites en cuanto a la sensibilidad solar.
- 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 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 frío y calor

Los tratamientos con frío y calor son opciones económicas para aliviar el dolor.

PLANIFIQUE CON TIEMPO

La mayoría de las farmacias en línea y locales, así como tiendas de productos médicos, ofrecen opciones asequibles de tratamientos con frío y calor.

TRATAMIENTOS CON FRÍO

Compresas de hielo

Las compresas de hielo son el tratamiento con frío más común. Si no tiene una compresa de hielo, puede usar una bolsa de arvejas (guisantes, 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 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 Masajea 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 de masaje 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 puede causar 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, cuando una persona tiene 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 recuerdos reales o imágenes 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 le ayudará a sanarse y a reducir el dolor y la ansiedad.

A muchas personas les resulta útil practicar la respiración relajada 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 relajada. 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.
- **Técnicas de relajación:**
 - [pruebe estas técnicas para reducir el estrés](https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/relaxation-technique/art-20045368)
 - [mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/relaxation-technique/art-20045368](https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/relaxation-technique/art-20045368)
- **Video sobre visualización dirigida**
 - [Relaxation Evening Sky \(Relajación: cielo nocturno\): mayoclinic.org/pe?mc=MC7194-03](https://www.mayoclinic.org/pe?mc=MC7194-03)
 - **Video sobre visualización dirigida**
 - [Relaxation Seaside Serenity \(Relajación: serenidad de la playa\): mayoclinic.org/pe?mc=MC7194-06](https://www.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. Los masajes pueden ayudar a reducir el dolor, así como promover y mejorar la recuperación. Además, puede promover la relajación y disminuir el estrés y la ansiedad.

Pregunte al equipo de atención médica cómo 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 usted es un cuidador, recuerde que un simple masaje en los pies o la cabeza y el cuello aporta a sus seres queridos beneficios duraderos para el sueño, el dolor y el estado de ánimo.

Busque un terapeuta masajista matriculado o certificado. Comunique al masajista cualquier enfermedad que tenga y busque a alguien con experiencia en sus necesidades individuales.

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 sobresalen más, como codos y rodillas.
- 5 Masajee de manera suave, lenta y rítmica. 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 National Certification Board for Therapeutic Massage and Bodywork (Junta Nacional de Certificación de Masaje Terapéutico y Trabajo Corporal)
<https://ncbtmb.org/directory/>

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

Página de búsqueda de la 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=Bu6RlmvuDA4](https://www.youtube.com/watch?v=Bu6RlmvuDA4)

PREGUNTAS PARA HACER AL SELECCIONAR UN TERAPEUTA MASAJISTA

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

Lo ideal es que busque un masajista que cuente con experiencia en su afección y sus necesidades individuales.

¿Podría adaptar la presión?

Dependiendo de su enfermedad, aplicar demasiada presión puede causar riesgos para salud. Lo ideal es que el masajista trabaje con una presión segura y apropiada que favorezca la gestión del dolor 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 soporte apropiado. El masajista deberá contar con cojines, almohadas y protocolos específicos para colocarlo de manera segura en una posición relajada.

¿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 cuentan con capacitación especializada en esta área. Si desea este tipo específico de masaje, busque un masajista con capacitación especializada.

Busque un terapeuta masajista matriculado que haya aprobado satisfactoriamente los exámenes de la Junta Nacional de Certificación de Masaje Terapéutico y Trabajo Corporal (NCBTMB, por sus siglas en inglés) 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 la 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.

Entre los beneficios comprobados de la meditación se encuentran 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 relajada 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 causa 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 casetes y libros para practicar meditación. Algunos recursos pueden estar disponibles en tiendas de productos médicos, librerías o bibliotecas cerca de usted.

- **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:** Dr. Sood, A.
Mayo Clinic Guide to Stress Free Living (Guía de Mayo Clinic para vivir sin estrés)
- **Aplicaciones:** Insight Timer, Calm, Headspace

Relajación muscular progresiva

La relajación muscular progresiva enseña a relajar los músculos de manera eficaz, lo que puede ayudar a reducir el dolor.

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 causarle más dolor que el que tenía.

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

CÓMO PRACTICARLA

- 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, piense que su cuerpo se siente pesado mientras está acostado sin moverse.
- 3 Luego de practicar esta respiración calmante, concentre su atención en un área del cuerpo que esté lejos de donde siente dolor. Tense todos los músculos de ese área de 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 área 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.

PRACTICAR

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 causa 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, 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 línea.

- **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://mcforms.mayo.edu/mc4000-mc4099/mc4009.pdf) <https://mcforms.mayo.edu/mc4000-mc4099/mc4009.pdf>
- **Video:** [Relaxation and Relaxed Breathing \(Relajación y respiración relajada\):](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 relajada:** 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, así como promover la recuperación.

La música y la musicoterapia pueden:

- Tener un efecto positivo en la presión arterial y en la frecuencia cardíaca.
- Aliviar los sentimientos de depresión y desesperanza.
- 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 línea a los que puede acceder desde su celular o computadora.

Luego, piense en la música que desearía escuchar para relajarse. Descárguela en su dispositivo.



¿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 haga uso de la música como terapia.

CONSEJOS PARA LOGRARLO

La música repercute en usted de diferentes maneras. Es importante que las elecciones musicales sean compatibles con los objetivos auditivos. Al principio, la mayoría de los pacientes necesitan estar tranquilos y distraerse cuando el dolor es intenso. 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 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

Asociación Estadounidense de Musicoterapia (AMTA, por sus siglas en inglés) musictherapy.org

Respiración relajada

La respiración relajada 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 relajada, 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 relajada también se conoce como respiración abdominal o respiración diafragmática. Se puede practicar 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 relajada 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 relajada: 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 ayudarle a ajustar la frecuencia con la que inhala y exhala.
- **Video: Relaxation and Relaxed Breathing (Relajación y respiración relajada):** 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

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 opción para las personas con dificultad para moverse. El taichí puede practicarse incluso mientras está 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 ayudarle 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 un miembro del equipo de atención médica si el taichí es una buena opción para usted y su enfermedad. Muchas personas pueden hacer esta práctica si tienen en cuenta estas precauciones:

- No haga movimientos con las piernas ni los brazos luego de una cirugía de reemplazo de una 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:** **Taichí. Discover the many possible health benefits (Taichí: descubra los diversos beneficios posibles para la salud)** <https://mcforms.mayo.edu/mc5900-mc5999/mc5997-01.pdf>
- **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):** <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 adaptarse a cualquier precaución.

Estimulación nerviosa eléctrica transcutánea

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. Esto reduce el dolor.

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. 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 hay un embarazo.
- 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, 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 afectada. No obstante, es importante que consulte con el oncólogo en este caso y antes de usar este tratamiento para cuidados paliativos para el cáncer.

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 \(TENS\) \(Estimulación nerviosa eléctrica transcutánea\)](https://mcforms.mayo.edu/mc2000-mc2099/mc2058.pdf)
<https://mcforms.mayo.edu/mc2000-mc2099/mc2058.pdf>
- **Video:** [Using TENs for Pain Relief \(Uso de estimulación nerviosa eléctrica transcutánea para aliviar el dolor\):](https://www.mayoclinic.org/pe?mc=MC2058-01)
[mayoclinic.org/pe?mc=MC2058-01](https://www.mayoclinic.org/pe?mc=MC2058-01)

Caminar

Caminar es una de las mejores formas de gestionar el dolor y contribuir a la recuperación de forma natural. Es un excelente ejercicio aeróbico. Y, lo que es muy importante, caminar es una excelente manera de aliviar el dolor.

PLANIFIQUE CON TIEMPO

Si no está acostumbrado a caminar, comience con un programa de caminatas lentas y progresivas. Progresivo significa aumentar lentamente el tiempo que camina.

Divida las caminatas diarias en caminatas más cortas. El objetivo es caminar 30 minutos al día. Aumente la velocidad y el tiempo que camina a medida que su cuerpo se lo permita.

Es aconsejable crear un programa diario de caminatas. La tabla que aparece a continuación es un ejemplo de calendario de actividad física. Considere configurar un recordatorio en su celular, tableta o computadora, o utilice un dispositivo para el seguimiento de la actividad física, como FitBit™ o Apple Watch™.

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 informarse más sobre los beneficios que obtiene al caminar.

EJEMPLO DE UN PROGRAMA 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 Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre

Recuperación después de una cirugía



TENGA CUIDADO

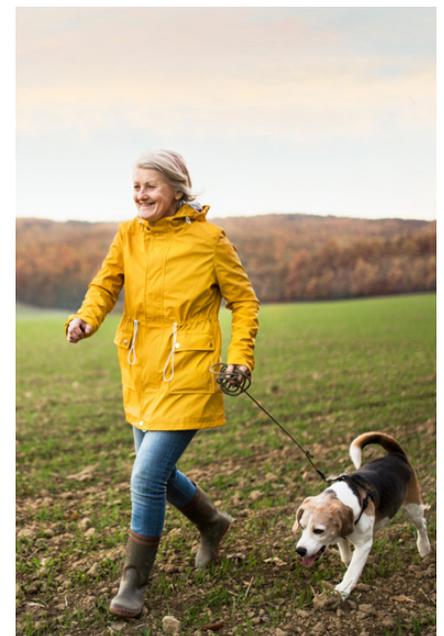
Si siente que pierde la estabilidad o tiene miedo de caerse, informe a un miembro del equipo de atención médica. A la hora de caminar, también tenga en cuenta las siguientes sugerencias:

- 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 una manera eficaz de mejorar la circulación y aliviar el dolor. Además, practicar yoga puede liberar la tensión muscular y emocional. Esto promueve la relajación y la calma mental.

CÓMO EMPEZAR

Una práctica de yoga suave puede ser segura y beneficiosa para la mayoría de los pacientes. 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 Asociación Cristiana de Jóvenes (YMCA, por sus siglas en inglés) y la Asociación Cristiana de Mujeres Jóvenes (YWCA, por sus siglas en inglés), además de en otros gimnasios y centros de bienestar. Si necesita cambiar la práctica de yoga debido a enfermedades específicas, considere contactar con un terapeuta certificado de yoga. 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 de 500 a 1000 horas adicionales de práctica.



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

- Yoga Alliance: yogaalliance.org/Directory?Type=Teacher
- Asociación Internacional de Terapeutas de Yoga (IAYT, por sus siglas en inglés): iayt.org/search/custom.asp?id=4160



TENGA CUIDADO

Consulte con un miembro del equipo de atención médica si el yoga es una buena opción para usted y su enfermedad.

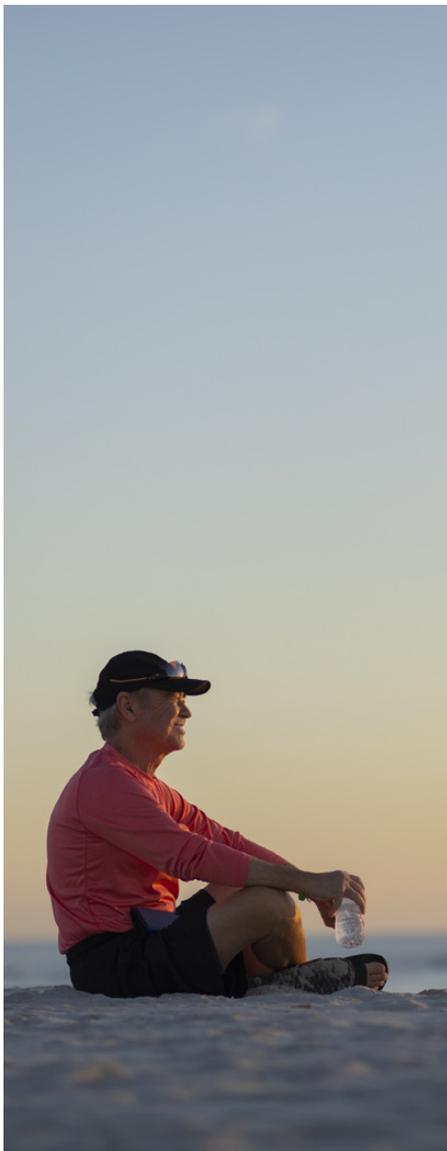
OTROS RECURSOS

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

- **Folleto:** Gentle Yoga (Yoga suave) <https://mcforms.mayo.edu/mc6700-mc6799/mc6734.pdf>
- **Video:** Mindful Movements: Gentle Yoga (Movimientos conscientes: yoga suave): <https://www.mayoclinic.org/pe?mc=MC6734-02>

Plan de acción para la gestión del dolor

El plan para la gestión del dolor incluirá medicamentos analgésicos y otras técnicas. Mayo Clinic considera que la mejor práctica para la gestión del dolor es una combinación de analgésicos con técnicas sin medicamentos. En conjunto, estos suelen reducir el dolor a niveles tolerables.



Estas técnicas para la gestión 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 sienta más tranquilidad y relajación.

Mientras organiza un plan para la gestión del dolor, piense por qué es importante que aprenda a gestionarlo. Cuanta más importancia le dé, mayor probabilidad habrá de que intente seguir el plan y lo cumpla. Tome nota de los motivos personales para probar estas técnicas.

A continuación se muestra una lista de técnicas para la gestión del dolor.

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

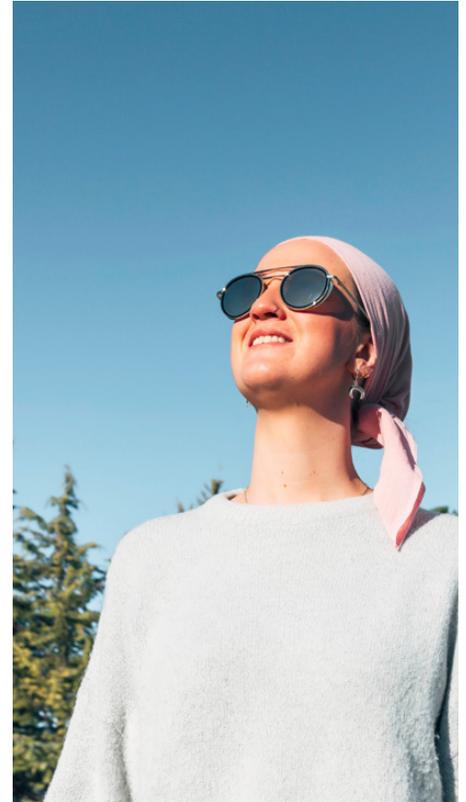
Relajación	Actividad física	Fisioterapia
Respiración	Caminar	Acupresión
Relajación muscular	Yoga	Masaje
Meditación	Taichí	Frío o calor
Visualización dirigida		Neuroestimulación eléctrica transcutánea
Música		
Aromaterapia		

Seleccione las técnicas para la gestión del dolor:

1.

2.

3.



Red de apoyo

Mientras elige la persona que podrá ayudarle con un plan para controlar el dolor, estos son algunos aspectos que debe considerar:

¿Qué pasos seguiré para contactar con esa persona?

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

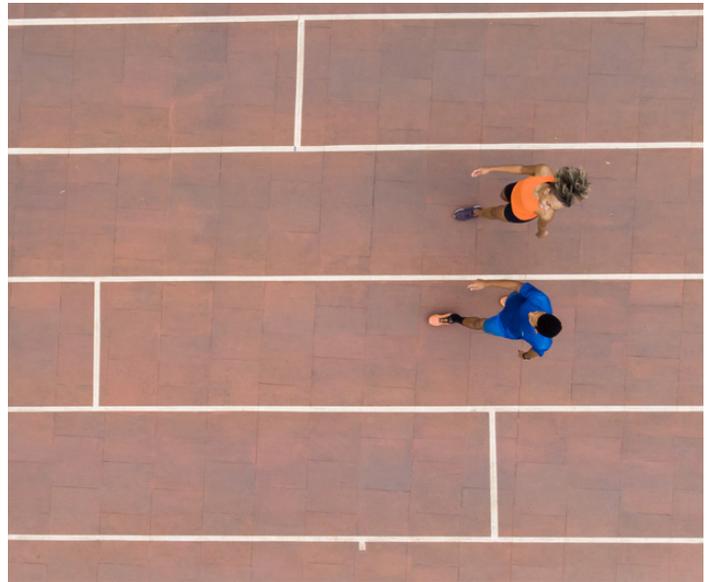
Estos son algunos ejemplos de cómo puede ayudarlo la persona de apoyo:

- Brindarle apoyo físico y emocional.
- Ofrecerle recordatorios que le ayudarán a mantener la concentración gracias a la práctica de técnicas para la gestión del dolor.
- Asistirle con necesidades diarias para que en su lugar usted se concentre en recuperarse.

MANTENGA EL COMPROMISO

Cuanto más conozca y practique estas técnicas para la gestión del dolor, contará con más preparación para controlarlo.

- Sea paciente consigo mismo: la recuperación requiere tiempo y energía. Si tiene alguna pregunta o inquietud, estamos a su disposición para ayudarle.
- 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 autocuidado es importante. Pídale a su red de apoyo que le ofrezcan recordatorios.
- 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. Inscribese 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.

mayoclinic.org

©2024 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 línea en [mayoclinic.org](https://www.mayoclinic.org)

MC5574-157SPrev0524