

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