

# CURSOS

# 8

CURSOS DE FORMACIÓN PARA FAMILIARES DE ENFERMOS DE  
**ALZHEIMER**

TÉCNICAS DE  
**RELAJACIÓN**



ASOCIACIÓN DE FAMILIARES DE ENFERMOS DE  
**ALZHEIMER DE NAVARRA**





## **TÉCNICAS DE RELAJACIÓN**



## TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Hacerse cargo del cuidado de un familiar con demencia no es tarea fácil. Las demandas físicas que conllevan estos cuidados pueden tener repercusiones en la salud, mientras que el estrés puede ir en aumento como resultado del aislamiento, de la falta de tiempo para uno mismo, de las preocupaciones y de la impotencia y tristeza que produce la progresiva pérdida de capacidades de un ser querido.

Tomar parte en el cuidado de una persona con demencia requiere paciencia y tolerancia, pudiendo llegar a sentirse en ocasiones NERVIOSO, ESTRESADO y ANSIOSO.

Aguantar la tensión diaria resulta complicado; cuando la tensión se hace excesiva es importante tomarse un descanso, cambiar de actividad, caminar, estar con otras personas, escuchar música, cualquier cosa que le ayude a relajarse y a sentirse mejor.

Asumir la responsabilidad de cuidar un enfermo de Alzheimer, es enfrentarse a grandes presiones. El trabajo que se realiza puede ser extenuante tanto física como emocionalmente. LAS SEÑALES DE ADVERTENCIA SOBRE LA TENSIÓN SON:

- **Rechazo**- sensación de no poder afrontar la situación.
- **Ansiedad**- por la preocupación excesiva.
- **Depresión**- sentirse impotente ante la situación.

AFAN





- **Irritabilidad**- enfadarse por pequeñas cosas.
- **Cólera**- en momentos inoportunos.
- **Aislarse**- de las personas y dejar actividades que nos gustan.
- Dificultad para **concentrarse**.
- Dificultad para **dormir**.
- Sentirse **agotado**.

Es importante aprender a relajarnos en nuestra vida cotidiana para ser capaces de llevar nuestro trabajo, nuestra convivencia y nuestra vida con más sosiego y tranquilidad.

La relajación física proporciona una distensión emotiva, es un tranquilizante, porque la mente deja de vagar y se estabiliza. Ayuda a recuperar energías, logra una experiencia de serenidad.

**La relajación es una práctica saludable como herramienta antiestrés, para liberar la mente y el cuerpo cargados de la excesiva tensión diaria**

**AFAN**



## LA RELAJACIÓN

Para su práctica, lo preciso es “parar”, tumbarse y escuchando una agradable música, seguir una serie de pasos hasta abandonarse, dejarse llevar por el sendero de la relajación, siendo importante para ello lo siguiente:

- no oponer resistencia
- no rechazar nada
- no pretender llegar a un estado perfecto

### ¿Por qué es útil relajarse?

- Porque la relajación ayuda a frenar las funciones del organismo que se aceleran cuando se está ansioso.
- Porque la tensión muscular causa sensaciones corporales molestas, como el dolor de cabeza y el dolor de espalda.
- Porque los dolores y molestias debidos a la tensión contribuyen a aumentar sus preocupaciones.
- Porque la gente que está tensa a menudo se siente cansada y menos paciente.

### ¿Cómo aprender a relajarse?

1. Deberá aprender a relajar completamente su cuerpo y deberá practicar diariamente (existen C.D. con instrucciones que pueden ayudarle en casa).
2. El siguiente paso será acortar la duración de los ejercicios de manera que sea usted capaz de relajarse más rápidamente. Llegará a no dedicarle excesivo tiempo para alcanzar un nivel de tranquilidad que le permita continuar con las tareas cotidianas.
3. Finalmente deberá aprender a realizar los ejercicios cuando se sienta ansioso o tenso.

Los ejercicios le ayudarán a controlar su nivel de tensión. Deberá practicarlos para aprender que se siente al estar totalmente relajado y descubrir cuales son sus puntos de mayor tensión.



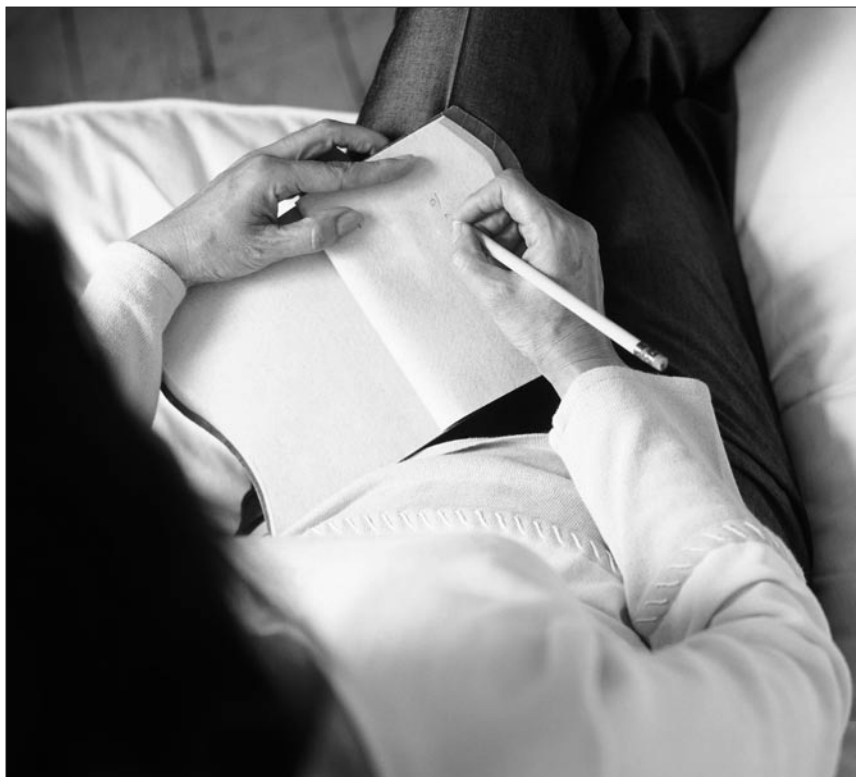


Lo esencial para aprender a relajarse es una práctica constante.

Para realizar estos ejercicios necesitará un lugar agradable y cómodo, donde no se le moleste. Al empezar recuerde que está aprendiendo una técnica nueva para usted y concéntrese en ella en un ambiente tranquilo. Más adelante tendrá tiempo para ponerla en práctica en otros ambientes y mientras esté haciendo otras cosas.

### **APRENDER A RELAJARSE FÍSICA Y MENTALMENTE**

Algunos cuidadores logran relajarse físicamente, pero siguen preocupados debido a la situación que atraviesan atendiendo las demandas constantes de la enfermedad. La mente no se relaja al mismo tiempo. Si le sucede esto mejoraremos la relajación usando pensamientos e imágenes relajantes:



**AFAN**





1. Escriba una lista de lugares o situaciones que le parezcan muy relajantes, por ejemplo, tumbarse en verano a la orilla de un río, o escuchar la música que le gusta.
2. Al relajarse después de haber hecho los ejercicios, imagine que está en una de esas situaciones apacibles. Imagínese de la forma más viva y real que pueda.
3. Si no puede pensar en una imagen relajante, concéntrese en algo interesante o divertido.

No se preocupe si no puede concentrarse mucho tiempo en una imagen, si tiene varias puede imaginar una detrás de otra. Con la práctica será capaz de apartar de su mente los pensamientos que le preocupen durante periodos de tiempo cada vez más largos.

## LA IMPORTANCIA DE LA RESPIRACIÓN

Cuando se está nervioso se tiende a respirar más rápidamente. Esta respiración “ansiosa” puede producir mal estar, mareos, temblores, etc. Estos síntomas pueden controlarse corrigiendo la respiración.

La respiración voluntaria y bien dirigida mejora la capacidad pulmonar y nos hace ser conscientes de la importancia que tiene el aire por ser el “alimento” más consumido por nuestro organismo. La respiración bien dirigida tiene el poder de activar y oxigenar la circulación sanguínea.

Inspire hondo, retenga la respiración mientras cuenta despacio hasta tres y suelte el aire. Repítalo si es necesario e intente sustituir su respiración rápida y entrecortada por otra más lenta y relajada. Un ritmo en torno a 8, 12 respiraciones completas por minuto supone, en general, un nivel de relajación satisfactorio.

No intente respirar hondo a un ritmo demasiado rápido, suele ser contraproducente, se sentirá mareado e incomodo.







## LA POSTURA

Tanto si esta de pie como sentado busque siempre una postura relajada. No se siente en el borde de los asientos, no encoja los hombros, ni apriete los puños. Estar tenso puede resultar agotador. No malgaste energía adoptando una posición incómoda, al contrario, permita que su cuerpo descanse cómodamente, incluso cuando usted esté haciendo algo. Intente relajarse, por ejemplo, mientras come o espera en una cola.



## EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

Vamos a proponer una secuencia de ejercicios que puedan ayudarle a relajarse, estos ejercicios deben realizarse siguiendo la secuencia propuesta:

### Primer paso

Esta destinado a aprender a relajar los músculos de las manos, antebrazos y bíceps:

1. Colóquese en posición cómoda

AFAN





2. Inspire y llene de aire sus pulmones, apriete el puño derecho tan fuerte como pueda... note la tensión en el puño.. su mano... y su antebrazo, cuente hasta 5.
3. Ahora expire, suelte, relájese... note la relajación en su mano y aprecie el contraste con la tensión.
4. Inspire y llene de aire sus pulmones, apriete el puño izquierdo tan fuerte como pueda... note la tensión de su puño... su mano... su antebrazo, cuente hasta 5.
5. Ahora expire, suelte, relájese... note la relajación en su mano y aprecie el contraste con la tensión.
6. Repita el ejercicio con las dos manos a la vez.
7. Doble el codo y tense el bíceps, después relájelo.
8. Note las sensaciones de pesadez, calor u hormigueo en los brazos. Son normales. Mientras se relaja, repita mentalmente: me siento bien y descansado, el reforzamiento mental ayuda a la relajación física.

### Segundo paso

Destinado a relajar la cabeza, el cuello y los hombros. Especialmente importante puesto que es la zona donde la mayoría de las personas concentran la tensión.

1. Inspire y llene de aire sus pulmones, ponga en tensión toda la cara: arrugue la frente tan fuerte como pueda, frunza el ceño, cierre los ojos con fuerza, cierre la boca y apriete la lengua contra el paladar y cuente hasta 5... relájese, distiéndase mientras expulsa el aire de sus pulmones.
2. Disfrute de la relajación de la frente, cuero cabelludo, ojos, mandíbula y labios.
3. Inspire y llene sus pulmones, incline la cabeza hacia atrás... sienta la tensión en el cuello, gire la cabeza suavemente a la derecha... a la izquierda... note el cambio de localización de la tensión... enderece la cabeza, mientras expulsa el aire de sus pulmones y déjela descansar.





4. Presione la barbilla contra el pecho... sienta la tensión en la garganta... y en la parte posterior del cuello... enderece la cabeza y déjela descansar.
5. Inspire y llene de aire sus pulmones, encoja los hombros hacia arriba tanto como pueda... cuente hasta 5...déjelos caer mientras expulsa el aire de sus pulmones y sienta la relajación por el cuello... los hombros...
6. Realice el ejercicio de la misma manera pero tensando todo: manos, brazos, cara, hombros, cabeza...

### Tercer paso

Vamos a relajar el pecho, el estomago y la parte baja de la espalda, estando muy atentos a la respiración y observando como una respiración profunda y pausada puede ayudarle a relajarse.

1. Inspire y llene de aire sus pulmones... manténgalos llenos de aire y note la tensión en el pecho. Expire, dejando el pecho relajado y suelto.
2. Continúe respirando lenta, pausada y profundamente, sienta como su tensión sale del cuerpo en cada expiración.
3. Inspire mientras aprieta el abdomen y manténgalo así... cuente hasta 5, expire y relaje el abdomen.
4. Arquee la espalda, sin hacer excesivo esfuerzo, concéntrese en la tensión de la parte baja de la espalda... y relájese.

### Cuarto paso

Por último vamos a relajar los muslos, nalgas, piernas y pies.

1. Inspire mientras aprieta las nalgas y los muslos... cuente hasta 5 y expire lentamente y relájese.
2. Inspire mientras recoge todos los músculos de las piernas y de los pies, incluidos los dedos de los pies... cuente hasta 5 y expire soltando lentamente todos los músculos.

**Para finalizar inspire y recoja todos los músculos de su cuerpo, los de las piernas, pies, nalgas, abdomen, brazos, cara, ténselos y expire**

AFAN





lentamente mientras va soltando todos los músculos. Sienta lo pesado y relajado que esta su cuerpo.

## ¿CÓMO UTILIZAR LA RELAJACIÓN CUANDO SE ESTÁ NERVIOSO?

Una vez ha aprendido a relajarse en un ambiente tranquilo, deberá usar la relajación en situaciones que le pongan nervioso. Usted, al dominar la técnica se dará cuenta de cual es la parte del cuerpo que se halla más tensa. Mejorara la relajación si mantiene esa parte del cuerpo más relajada.

Le indicamos algunas sugerencias útiles:

- respirar pausadamente de modo profundo
- dejar los hombros sueltos
- relajar una parte del cuerpo, por ejemplo una mano
- dirigirse a sí mismo con frases como:  
“mantente en calma”, “no te preocupes”.

### TENGA EN CUENTA:

Es importante el **ejercicio físico moderado**, nuestro cuerpo es una maquina diseñada para el movimiento, y si le privamos de él se anquilosa y envejece.

Es importante una **actitud mental positiva**, para crear, poco a poco, un hábito de pensamiento, de autoestima y de autovaloración.

**Recuerde que aprender a relajarse cuesta su tiempo. Tenga paciencia y no espere triunfar antes de tiempo.**





AFAN





Este folleto divulgativo  
se terminó de imprimir en  
Pamplona en  
Agosto del año 2010





ASOCIACIÓN DE FAMILIARES DE ENFERMOS DE  
**ALZHEIMER DE NAVARRA**

C/ Pintor Maeztu, 2 bajo · 31008 **Pamplona** · Navarra  
**Telf. 948 27 52 52** · Fax 948 26 03 04 · asofan@teleline.es

Avda. Zaragoza, 1 - entreplanta Izda. · 31500 **Tudela** · Navarra  
**Telf. 948 41 02 99** · afan.tudela@hotmail.com

**[www.alzheimernavarra.es](http://www.alzheimernavarra.es)**

x\* un proyecto +\*x\*x\*  
elegido por clientes de **can**