



“TÉCNICAS DE RELAJACIÓN EN EL PACIENTE CON ANSIEDAD”

Esther Rodríguez Díaz.

esther.sev@gmail.com

RESUMEN

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los trastornos mentales de ansiedad y depresión se encuentran entre los trastornos psiquiátricos de mayor prevalencia. Siendo el tratamiento farmacológico lo más utilizado para disminuir la ansiedad.

En esta línea, nos planteamos una alternativa al uso excesivo que se da en la actualidad de ansiolíticos, como son las benzodiazepinas tipo Alprazolam y Clonazepan. Ambos ansiolíticos proporcionan un rápido alivio de la sintomatología, pero sus efectos secundarios son la razón por la que proyectamos una nueva ruta de actuación de los profesionales sanitarios. Motivándoles a utilizar otras medidas de intervención para disminuir la ansiedad que no produzcan sintomatologías adversas.

Entre otras técnicas para disminuir la ansiedad, la más importante en cuanto a validez es la relajación, ya que no produce efectos adversos y disminuye la ansiedad. Es decir, las técnicas de relajación reducen los niveles de activación autonómica y la experiencia desagradable de ansiedad, mejora el sueño y otros síntomas asociados al estrés, así como aumenta la motivación a continuar el tratamiento si se practica regularmente.

Como principal método de relajación se encuentra la Técnica de relajación progresiva de Jacobson y el Entrenamiento en respiración. Aunque existen otras como el Entrenamiento autógeno de Schultz, Mindfulness, Meditación, Visualización e Imaginación guiada y Yoga o Taichi.

En definitiva, el objetivo de esta ponencia es dar a conocer la importancia de reducir la ansiedad con el uso de terapias de relajación como terapia alternativa a la psicofarmacología.

INTRODUCCIÓN

La ansiedad, según la *Organización Mundial de la Salud (OMS)*, es una respuesta emocional natural que comprende las reacciones que tienen los seres humanos ante la amenaza de un resultado negativo o incierto.

Por su parte, la *Real Academia Española* la define como un estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo, una angustia que suele acompañar a muchas enfermedades, en particular a ciertas neurosis, y que no permite sosiego a los enfermos.

Y a través de *Wikipedia, la enciclopedia libre*, se encontrar lo siguiente: Ansiedad es una respuesta de anticipación involuntaria del organismo frente a estímulos que pueden ser

“TÉCNICAS DE RELAJACIÓN EN EL PACIENTE CON ANSIEDAD”

externos o internos, tales como pensamientos, ideas, imágenes, etc., que son percibidos por el individuo como amenazantes y/o peligrosos, y se acompaña de un sentimiento desagradable o de síntomas somáticos de tensión. Se trata de una señal de alerta que advierte sobre un peligro inminente y permite a la persona que adopte las medidas necesarias para enfrentarse a una amenaza.

La ansiedad adaptativa o no patológica es una sensación o un estado emocional normal ante determinadas situaciones y constituye una respuesta habitual a diferentes situaciones cotidianas estresantes. Por lo tanto, cierto grado de ansiedad es incluso deseable para el manejo normal de las exigencias o demandas del medio ambiente. Únicamente cuando sobrepasa cierta intensidad —desequilibrio de los sistemas de respuesta normal de ansiedad— o se supera la capacidad adaptativa entre el individuo y el medio ambiente, es cuando la ansiedad se convierte en patológica, provocando un malestar significativo, con síntomas físicos, psicológicos y conductuales, la mayoría de las veces muy inespecíficos.

En la actualidad, esta forma patológica conforma, en algunos casos, a cuadros sintomáticos que constituyen los denominados trastornos de ansiedad, entre los que se encuentran las fobias, el trastorno obsesivo-compulsivo, el trastorno de pánico, la agorafobia, el trastorno por estrés postraumático, el trastorno de ansiedad generalizada, el trastorno de ansiedad social, etc.

Los criterios diagnósticos del *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*, ediciones cuarta y quinta (DSM-IV y DSM-5, respectivamente), señalan que la ansiedad debe considerarse patológica cuando "La ansiedad, la preocupación o los síntomas físicos provocan malestar clínicamente significativo o deterioro social, laboral o de otras áreas importantes de la actividad."

Trastorno de ansiedad generalizada 300.02 (F41.1) según el DSM-5

- A. Ansiedad y preocupación excesiva (anticipación aprensiva), que se produce durante más días de los que ha estado ausente durante un mínimo de seis meses, en relación con diversos sucesos o actividades (como en la actividad laboral o escolar).
- B. Al individuo le es difícil controlar la preocupación.
- C. La ansiedad y la preocupación se asocian a tres (o más) de los seis síntomas siguientes (y al menos algunos síntomas han estado presentes durante más días de los que han estado ausentes durante los últimos seis meses): Nota: En los niños, solamente se requiere un ítem.
 - 1) Inquietud o sensación de estar atrapado o con los nervios de punta.
 - 2) Fácilmente fatigado.
 - 3) Dificultad para concentrarse o quedarse con la mente en blanco.
 - 4) Irritabilidad.
 - 5) Tensión muscular.

“TÉCNICAS DE RELAJACIÓN EN EL PACIENTE CON ANSIEDAD”

- 6) Problemas de sueño (dificultad para dormirse o para continuar durmiendo, o sueño inquieto e insatisfactorio).
- D. La ansiedad, la preocupación o los síntomas físicos causan malestar clínicamente significativo o deterioro en lo social, laboral u otras áreas importantes del funcionamiento.
- E. La alteración no se puede atribuir a los efectos fisiológicos de una sustancia (p. ej., una droga, un medicamento) ni a otra afección médica (p. ej., hipertiroidismo).
- F. La alteración no se explica mejor por otro trastorno mental (p. ej., ansiedad o preocupación de tener ataques de pánico en el trastorno de pánico, valoración negativa en el trastorno de ansiedad social [fobia social], contaminación u otras obsesiones en el trastorno obsesivo-compulsivo, separación de las figuras de apego en el trastorno de ansiedad por separación, recuerdo de sucesos traumáticos en el trastorno de estrés postraumático, aumento de peso en la anorexia nerviosa, dolencias físicas en el trastorno de síntomas somáticos, percepción de imperfecciones en el trastorno dismórfico corporal, tener una enfermedad grave en el trastorno de ansiedad por enfermedad, o el contenido creencias delirantes en la esquizofrenia o el trastorno delirante).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los trastornos mentales de ansiedad y depresión se encuentran entre los trastornos psiquiátricos de mayor prevalencia. Se estima que un 22% de la población sufre episodios de ansiedad; según la encuesta National Comorbidity Survey, una de cada cuatro personas presenta síntomas de un trastorno de ansiedad en algún momento de su vida, existiendo una prevalencia del doble en las mujeres que en los hombres.

En la actualidad, el tratamiento más utilizado para disminuir la ansiedad es el farmacológico, no obstante, numerosos estudios señalan el uso excesivo de ansiolíticos, como son las benzodiazepinas como el Alprazolam y el Clonazepan, que proporcionan un rápido alivio de la sintomatología, pero a la vez numerosos efectos secundarios: ataxia, hipotonía muscular, somnolencia, depresión respiratoria, etc., y a largo plazo producen efectos tales como: tolerancia, abusos, síndrome de abstinencia y dependencia.

Los efectos secundarios son la razón por la que los profesionales sanitarios deben utilizar otras medidas para disminuir la ansiedad que no produzcan sintomatologías adversas; entre otras técnicas para disminuir la ansiedad la más importante en cuanto a validez es la relajación ya que no produce efectos adversos y disminuye la ansiedad (Soriano, 2012).

La palabra relajación, que se emplea comúnmente en numerosas culturas para describir un abanico de sensaciones, emociones y comportamientos, se asocia con sentimientos de placer, control y confianza en uno mismo; emociones como la risa, la calma y la tranquilidad; actividades como descansar, hacer ejercicio, darse un masaje, bañarse, escuchar música, comer, beber alcohol, así como con la práctica de técnicas de relajación.

La necesidad de la relajación como intervención terapéutica se hace evidente al observar los vínculos entre el estrés y la enfermedad. La relajación, cuando forma parte de nuestras

"TÉCNICAS DE RELAJACIÓN EN EL PACIENTE CON ANSIEDAD"

actividades cotidianas, puede funcionar como un mecanismo para reducir el estrés y, por tanto, ofrecer cierta protección ante los problemas derivados de éste. La formación en técnicas de relajación puede resultar útil para profesionales de la salud tales como psicólogos, enfermeros, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionales, logopedas, trabajadores sociales y médicos de cabecera, además de otros profesionales, como, por ejemplo, entrenadores y científicos del deporte, que trabajan en las industrias del ocio y la salud (Payme, 2009).

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Las técnicas de relajación constituyen una pieza fundamental del arsenal terapéutico dentro del campo de las técnicas conductuales, las cuales tienen el objetivo de reducir los síntomas mediante la modificación de los factores que refuerzan los síntomas y/o la exposición gradual a los estímulos ansiógenos. En concreto las técnicas de relajación se utilizan para alcanzar un estado de hipoactivación que contrarreste y ayude a controlar el de ansiedad.

Los efectos de estas técnicas se reflejan en tres niveles (Sánchez, 1998):

1. El psicofisiológico, que engloba los cambios psicofísicos referidos a nivel visceral, somático y cortical.
2. El conductual, referente a los comportamientos o conductas externas del individuo.
3. El cognitivo, centrado en los pensamientos o cogniciones del sujeto.

Existen diversas técnicas que permiten al individuo mejorar su estado de relajación. Algunos de los métodos pueden ser efectuados por el propio individuo, pero otros requieren la ayuda de un profesional.

Determinadas técnicas de relajación deben ser realizadas estando tumbado o sentado en silencio, en total serenidad y concentración. Entre ellas se encuentran:

Relajación progresiva de Jacobson

Sentarse en una silla confortable, sería ideal que tuviese reposabrazos. También puede hacerse acostándose en una cama. Ponerse tan cómodo como sea posible (no utilizar zapatos o ropa apretada) y no cruzar las piernas. Hacer una respiración profunda completa; hacerlo lentamente. Otra vez. Después alternativamente tensamos y relajamos grupos específicos de músculos. Después de tensionar un músculo, este se encontrará más relajado que antes de aplicar la tensión. Se debe concentrar en la sensación de los músculos, específicamente en el contraste entre la tensión y la relajación. Con el tiempo, se reconocerá la tensión de un músculo específico y de esta manera seremos capaces de reducir esa tensión.

No se deben tensar músculos distintos que el grupo muscular que estamos trabajando en cada paso. No mantener la respiración, apretar los dientes o los ojos. Respirar lentamente y uniformemente y pensar solo en el contraste entre la tensión y la relajación. Cada tensión debe durar unos 10 segundos; cada relajación otros 10 o 15 segundos. Contar "1, 2, 3 ..."

“TÉCNICAS DE RELAJACIÓN EN EL PACIENTE CON ANSIEDAD”

Hacer la secuencia entera una vez al día hasta sentir que se es capaz de controlar las tensiones de los músculos. Hay que ser cuidadoso si se tienen agarrotamientos musculares, huesos rotos, etc que hacen aconsejable consultar previamente con el médico.

1. Manos. Apretar los puños, se tensan y destensan. Los dedos se extienden y se relajan después.
2. Bíceps y tríceps. Los bíceps se tensan (al tensar los bíceps nos aseguramos que no tensamos las manos para ello agitamos las manos antes después relajamos dejándolos reposar en los apoyabrazos. Los tríceps se tensan doblando los brazos en la dirección contraria a la habitual, después se relajan.
3. Hombros. Tirar de ellos hacia atrás (ser cuidadoso con esto) y relajarlos.
4. Cuello (lateral). Con los hombros rectos y relajados, doblar la cabeza lentamente a la derecha hasta donde se pueda, después relajar. Hacer lo mismo a la izquierda.
5. Cuello (hacia adelante). Llevar el mentón hacia el pecho, después relajarlo. (Llevar la cabeza hacia atrás no está recomendado).
6. Boca (extender y retraer). Con la boca abierta, extender la lengua tanto como se pueda y relajar dejándola reposar en la parte de abajo de la boca. Llevar la lengua hasta tan atrás como se pueda en la garganta y relajar.
7. Boca (apertura). Abre la boca cuanto sea posible; cuidado en este punto para no bloquear la mandíbula y relajar.
8. Lengua (paladar y base). Apretar la lengua contra el paladar y después relajar. Apretarla contra la base de la boca y relajar.
9. Ojos. Abrirlos tanto como sea posible y relajar. Estar seguros de que quedan completamente relajados, los ojos, la frente y la nariz después de cada tensión.
10. Respiración. Respira tan profundamente como sea posible; y entonces toma un poquito más; espira y respira normalmente durante 15 segundos. Después espira echando todo el aire que sea posible; entonces espira un poco más; respira y espira normalmente durante 15 segundos.
11. Espalda. Con los hombros apoyados en el respaldo de la silla, tirar tu cuerpo hacia adelante de manera que la espalda quede arqueada; relajar. Ser cuidadoso con esto.
12. Glúteos. Tensa y eleva la pelvis fuera de la silla; relajar. Aprieta las nalgas contra la silla; relajar.
13. Muslos. Extender las piernas y elevarlas 10 cm. No tenses el estómago; relajar. Apretar los pies en el suelo; relajar.
14. Estómago. Tirar de él hacia dentro tanto como sea posible; relajar completamente. Tirar del estómago hacia afuera; relajar.
15. Pies. Apretar los dedos (sin elevar las piernas); relajar. Apuntar con los dedos hacia arriba tanto como sea posible; relajar.

“TÉCNICAS DE RELAJACIÓN EN EL PACIENTE CON ANSIEDAD”

16. Dedos. Con las piernas relajadas, apretar los dedos contra el suelo; relajar. Arquear los dedos hacia arriba tanto como sea posible; relajar.

Entrenamiento autógeno de Schultz

Es una técnica psicoterapéutica basada en la concentración pasiva en sensaciones físicas.

La relajación autógena es una técnica que se basa en las sensaciones que surgen en el cuerpo a través del uso del lenguaje.

Su meta es conseguir una relajación profunda y reducir el estrés.

Consiste en 6 ejercicios que hacen que el cuerpo se sienta cálido, pesado y relajado. En cada ejercicio se usa la imaginación y claves verbales para relajar el cuerpo de un modo específico.

Paso a paso:

1. Comienza con la respiración profunda, siendo la exhalación el doble de la inhalación. Por ejemplo: inhala durante 4 segundos, exhala durante 8 segundos.
2. Inhala, cierra los ojos y a medida que exhalas repite 6-8 veces: “mi brazo derecho se hace cada vez más pesado” y concentrarte en dicha sensación
3. Repite 6-8 veces: “mi brazo derecho pesa cada vez más” (así con manos, brazos, piernas, espalda, cuello, hombros, pies, muslos, piernas)
4. Repite 6-8 veces: “mi brazo derecho esta cálido” (así con manos, brazos, piernas, espalda, cuello, hombros, pies, muslos, piernas)
5. Repite 6-8 veces: “mi corazón late tranquila y relajadamente”
6. Repite 6-8 veces: “mi respiración es cada vez más tranquila”
7. Repite 6-8 veces: “mi estómago esta cada vez más cálido”
8. Repite 6-8 veces: “mi frente esta fría”

Resumen: pesadez-calor-corazón tranquilo-respiración-estómago cálido-frente fresca.

Mindfulness

El mindfulness consiste en ser consciente de lo que estas sintiendo en el momento presente, tanto internamente como externamente.

Asimismo, se deberán evitar todo tipo de juicios, preocupaciones, culpabilidades o pensamientos sobre el pasado.

Se puede aplicar en cualquier actividad de la vida diaria: trabajar, comer, hacer ejercicio, caminar... De hecho, lo ideal es que sea una forma de vivir la vida.

1. Encuentra un lugar tranquilo, donde te puedas relajar sin distracciones o interrupciones
2. Colócate derecho en una posición relajada, sin acostarte
3. Encuentra un punto en el que centrar tu atención. Puede ser interno (una imagen, lugar o sentimiento) o algo externo (frases, objeto, palabra que repitas). Puedes cerrar los ojos o centrarte en un objeto externo
4. Adopta una actitud no crítica, sin juzgar, viviendo el presente. No combatas los pensamientos que surjan, vuelve tu atención al objeto interno o externo

“TÉCNICAS DE RELAJACIÓN EN EL PACIENTE CON ANSIEDAD”

Meditación

Para meditar simplemente siéntate derecho en un asiento cómodo, cierra los ojos y céntrate en decir -en alto o para ti- una frase o mantra como “estoy tranquilo”, “me quiero a mi mismo” o “estoy en paz”.

También puedes poner una mano en tu estómago para sincronizar la respiración con las frases. Si tienes cualquier pensamiento, deja que se vaya solo, no lo intentes eliminar.

Otra forma es escuchar a tu propia respiración mientras repites el mantra.

Una parte importante de la meditación es la respiración profunda desde el abdomen; tomar una buena cantidad de aire en tus pulmones.

Normalmente, una persona estresada respirará solo con la parte superior de los pulmones, sin embargo, si el oxígeno llega a la parte inferior (respiración abdominal) recibirás más oxígeno y te sentirás más relajado y menos tenso.

Paso a paso:

1. Siéntate derecho en una silla cómoda, poniendo una mano en tu estómago y otra en tu pecho
2. Respira por la nariz mientras durante 4 segundos lentamente, de forma que la mano de tu estómago se eleve y la mano en tu pecho se eleve muy poco
3. Mantén el aire durante 4 segundos
4. Exhala el aire por la boca durante 4 segundos lentamente, expulsando todo el aire que puedas, mientras contraes el abdomen
5. Los segundos que te comento son una propuesta, haz modificaciones hasta que te sientas totalmente cómodo. La práctica es la clave

Visualización – Imaginación guiada

Se basa en imaginar una escena en la que te relajarás y dejarás ir toda sensación de tensión.

Paso a paso:

1. Encuentra un lugar tranquilo y siéntate derecho y cómodo
2. Cierra los ojos e imagínate en un lugar tranquilo tan vívidamente como puedas.
3. Siente que estas en ese lugar con todos tus sentidos: vista, tacto, olfato, oído y gusto.
4. Camina por el lugar, sintiendo las sensaciones; los colores, texturas, olor, sonido...
5. Pasa tiempo sintiendo cada sentido: primero lo que ves, luego lo que estas tocando, luego lo que oyes...
6. Por ejemplo: mira el mar y como rompen las olas, escucha los pájaros, siente el viento o la arena, huele las flores...
7. Siente esas sensaciones y deja fluir cualquier preocupación o pensamiento. Si te distraes, vuelve a la práctica.

“TÉCNICAS DE RELAJACIÓN EN EL PACIENTE CON ANSIEDAD”

CONCLUSIONES

No son muchas las investigaciones realizadas con el fin de identificar las variables que optimizan la eficacia de las técnicas de relajación. No obstante, están claros los beneficios que la práctica de la relajación aporta a nuestro organismo: disminución de la ansiedad, aumento de la capacidad para enfrentarse a situaciones estresantes, estabilización de las funciones cardíaca y respiratoria, aumento de la velocidad de reflejos, aumento de la capacidad de concentración y de la memoria, aumento de la eficiencia en la capacidad de aprendizaje, incremento de la habilidad para relajarse cada vez que se necesite, indiferentemente del lugar donde nos encontremos, sintonización armónica de la mente y el cuerpo, aumento de la capacidad de reflexión, aumento de la tendencia natural de conocerse a sí mismo, aumento de la disposición del organismo a curarse a sí mismo, incremento de la capacidad creativa, mejor disposición para tratar a gente "tóxica" (personas que nos invitan a sentirnos mal), aumento de la facilidad de pensar en positivo, tendencia creciente a la autoimagen positiva, aumento de la confianza en sí mismo, aumento de la temperatura cutánea, disminución de la tensión arterial, mejora en la circulación, sanguínea, normalización de la respiración, modificaciones electroencefalográficas de ondas beta a ondas alfa, sensación de eliminación de tensiones, aumento de la recuperación física y mental, aumento de la oxigenación cerebral, ensanchamiento del campo de conciencia, mejora en la calidad del sueño, mayor facilidad para recordar los sueños acontecidos mientras se duerme.

De todo esto, el objetivo de esta ponencia es de conocer la importancia de reducir la ansiedad con el uso de terapias de relajación como terapia alternativa a la psicofarmacología.

BIBLIOGRAFÍA

1. American Psychiatric Association., et al. (2014). DSM-5: Manual Diagnóstico Y Estadístico De Los Trastornos Mentales. 5a ed. Madrid [etc.]: Editorial Médica Panamericana.
2. Ansiedad (s.f.). En Wikipedia. Recuperado el 09 de marzo de 2018 de <https://es.wikipedia.org/wiki/Ansiedad>
3. Payne, Rosemary A. (2009). Técnicas De Relajación: Guía Práctica Para El Profesional De La Salud. Editorial: Paidotribo.
4. Soriano González, Javier (2012). Estudio cuasi-experimental sobre las terapias de relajación en pacientes con ansiedad. Enfermería Global Nº 26 abril 2012 Páginas 39-53.
5. Sánchez, J., Rosa, AI., Olivarez, J. (1998). Las técnicas de relajación en el campo de la psicología clínica y de la salud en España: Una revisión meta-analítica. Cuadernos de Medicina Psicosomática y Psiquiatría de enlace, nº45/46, pag. 21-36.
6. Técnica de relajación (s.f.). En Wikipedia. Recuperado el 09 de marzo de 2018 de https://es.wikipedia.org/wiki/T%C3%A9cnica_de_relajaci%C3%B3n#T%C3%A9nicas_de_relajaci%C3%B3n