

10

Técnicas de relajación para cuidadores.

Las técnicas de relajación **tienen muchos efectos beneficiosos sobre nuestra salud física, mental y emocional**. Contribuyen a reducir los niveles de tensión corporal y psicológica, a modular el dolor, gestionar el malestar general... por lo que puede ser un buen recurso, especialmente cuando nos encontramos en situaciones de estrés.

Consejos básicos:

- Continuar respirando normalmente, no sostenga el aliento cuando se enfrente a una situación estresante.
- Mantener una expresión facial normal, y si lo puede lograr con una pequeña sonrisa.
- No encogerse ante las situaciones estresantes.
- Tratar de aceptar lo que está pasando para así entenderlo y poder manejarlo apropiadamente.
- Intentar mantener una actitud positiva. Con una persona con Alzheimer suceden situaciones divertidas, permítase reír.
- Buscar pequeños momentos de intimidad y descanso, aunque sea de pocos minutos: una ducha, una pequeña siesta, sentarse al sol...

Ejercicios prácticos:

1. Quitar tensión:
Recuéstese o siéntese en un lugar cómodo y tranquilo. Cierre los ojos y apriete los puños. Manténgalos apretados 5 segundos y relajados. Note cómo sale la tensión. Repetir tres veces. Puede repetirlo con otros músculos como brazos, hombros, etc.
2. Estiramientos:
 - De pie con los pies juntos y las puntas de los pies derechas y hacia delante, ponga el pie izquierdo hacia adelante y el derecho hacia atrás. Levante el brazo izquierdo recto hacia arriba de la cabeza mientras que el brazo derecho se mantiene pegado al cuerpo. Flexione un poco las rodillas y eche un poco hacia atrás todo el tronco. Hacer con el otro lado del cuerpo y repetir.



10

Técnicas de relajación para cuidadores.

- De pie con los pies juntos y el cuerpo recto. Inhale lentamente y al mismo tiempo estire sus brazos tan alto como pueda. Deje el peso en la punta de los pies e intente alcanzar el techo. Exhale lentamente conforme va bajando los brazos despacio. Flexione sus muñecas y presione las palmas de las manos hacia abajo.



- **Otras actividades.**

Música, Yoga, Pilates, Tai chi, gimnasia, hacer manualidades, leer, masajes...

- **Busque apoyo.**

Esto no es un síntoma de debilidad, es bueno no sentirse solo en estas circunstancias. Puede recurrir a grupos de apoyo para cuidadores de personas con Alzheimer, y también al apoyo psicológico.

3. Respiración:

- Respiración abdominal:

El objetivo aquí es inflar el diafragma, no el pecho. Con una mano sobre el pecho y la otra sobre el vientre, realizamos una respiración profunda por la nariz, sintiendo nuestro vientre crecer y nuestros pulmones estirarse. 10 repeticiones.

- Relajación muscular progresiva:

Se usa para reducir la tensión en el cuerpo entero. Manteniendo respiraciones profundas y lentas, empezamos inhalando por la nariz contando hasta cinco mientras tensamos nuestros pies, y exhalamos por la boca contando hasta cinco relajándolos. Repetimos para cada grupo muscular: rodillas, muslos, glúteos, pecho, brazos, manos y dedos, cuello y mandíbula y ojos.