



## RELÁJESE CON LA RESPIRACIÓN

POR KATIE ALSIN

Nuestro último boletín nos enseñó cómo hacer la respiración diafragmática. Continuemos con este tema aprendiendo cómo relajarse más, disminuir el estrés y mejorar el sueño con la Relajación Muscular Progresiva (PMR). Si alguna de sus resoluciones para el año nuevo es como mejorar la salud y el bienestar, entonces este es el boletín para usted.

### ¿Qué es la relajación muscular progresiva?

La relajación muscular progresiva es una técnica de relajación que implica la contracción secuencial de un grupo muscular seguida de una relajación inmediata, con respiración intencional antes de pasar al siguiente. Cuando se combina con la respiración diafragmática, que aprendimos en el último boletín, se obtiene una relajación instantánea.

### Estas son las instrucciones para la relajación muscular progresiva:

En la relajación muscular progresiva, está contrayendo un grupo muscular o una región lo suficiente como para crear tensión, pero no lo suficiente como para causar molestias o calambres. Mantenga esta contracción por unos 5-10 segundos. Luego, lo sigue con una relajación inmediata de esa región con aproximadamente 15-30 segundos de respiración diafragmática.

Lo puede hacer con unos pocos grupos musculares, o si está buscando mejorar el sueño, comience desde la cabeza y continúe hasta los dedos de los pies.

### Prueba estos:

**Cara** - Contraer los músculos de la cara, como los labios, las cejas y la nariz.

**Manos** - Apretar las manos en puños apretados.

**Núcleo** - Tensar los músculos abdominales sin levantarse del suelo.

**Pies/dedos de los pies** - Doblar los dedos de los pies y apuntar los pies.

*¡Repita como desees! Pruebe esto antes de una tarea o para ayudarlo a relajarse antes de dormir.*

### Revisión de la respiración diafragmática:

Acuéstese boca arriba sobre una superficie plana con las rodillas dobladas o en una posición sentada cómoda y erguida. Coloque su mano izquierda sobre su pecho y su mano derecha sobre su ombligo. Inhalando por la nariz, trata de empujar tu mano derecha hacia el cielo expandiendo tu vientre. Imagina tu diafragma presionando hacia tus caderas y tus pulmones inflándose.

Exhala lentamente por la boca (como si estuvieras inflando un globo) y siente que tu mano derecha baja hacia el suelo o en tu pecho. Su mano izquierda debe moverse significativamente menos que su mano derecha durante estas respiraciones.



### Acerca de Katie Alsin, LAT, ATC

Katie es una entrenadora atlética certificada del área metropolitana de Seattle, WA. Ya sea durante una cita con un miembro del equipo o visitando una estación de trabajo,

le encanta la educación del paciente y enseñar a los miembros de su equipo sobre consejos y trucos de recuperación. Cuando no está en el trabajo, normalmente la puedes encontrar persiguiendo una puesta de sol o preparando una nueva receta en la cocina.

Work Right NW está cambiando la forma en que las empresas ven los peligros en el lugar de trabajo. Nuestro enfoque es educar a la fuerza laboral para prevenir lesiones. Ofrecemos acceso a los Especialistas en Prevención de Lesiones en el lugar de trabajo para poder comunicar los primeros signos de malestar. Estamos cambiando la industria una compañía a la vez ayudando a una persona a la vez.

