

# LA TERAPIA DE RELAJACIÓN

– aplicada antes y después de las intervenciones– consiguen reducir el período de recuperación además de acelerar el proceso de curación



Por Neo Ornelas, LLB  
Profesor de Yoga y Terapeuta de Relajación  
neo@yogawithneo.com

**L**a cirugía cosmética y estética puede ser una experiencia bastante intensa, porque aparte de las preocupaciones usuales, los pacientes que se someten a una intervención de cirugía estética tienen esperanzas y expectativas en lo que se refiere a la imagen personal. Cierta angustia es natural; pero se ha observado que un alto nivel de estrés, – antes y después de la operación – reduce la capacidad de curarse.

Por otro lado, las últimas investigaciones demuestran que las técnicas de relajación aumentan la capacidad del paciente de recuperarse después de las operaciones. Pacientes que han asistido a terapias, antes y después de la operación, han tenido menos dolor después de la intervención quirúrgica y han permanecido menos tiempo en el hospital. Lo más significativo es que el período de recuperación después de la operación fue más corto, y que las heridas se curaron más rápidamente.

Sesiones de terapia de relajación, proporcionan a los pacientes posibilidades de resolver sus problemas y de sentir más tranquilidad antes, durante y después de la operación. Como el proceso de curación es complejo, más tranquilidad es extremadamente beneficiosa para el éxito de una intervención quirúrgica.

Las sesiones de terapia duran en promedio entre 40 y 50 minutos y se llevan a cabo en un entorno tranquilo y cómodo en el que el terapeuta puede usar cualquier combinación de las siguientes técnicas para una preparación óptima para la operación y una curación favorable después de la misma:

### 1 - RESPIRACIÓN

Con esta técnica se guía al paciente para ayudarlo a localizar y relajar las diferentes partes del sistema respiratorio y al mismo tiempo se le da instrucciones sobre cómo regular la respiración. Este proceso ayuda a que el sistema respiratorio inspire más cantidad del nutriente vital oxígeno y expire más desechos en forma de dióxido de carbono.

### 2 - RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA

Neurofisiólogos modernos han podido demostrar que hay una relación obvia entre el cuerpo y el cerebro. Mediante un proceso de movimiento de la conciencia de una parte del cuerpo a otra se llega a una profunda relajación física y mental.

### 3 - IMAGINACIÓN GUIADA

Con esta técnica se lleva al paciente a un estado de relajación y se le guía hacia una imaginación mental con lo que automáticamente se reduce el espacio para pensamientos negativos e inquietantes mientras la mente está ocupada con imaginaciones tranquilas que llevan a una sensación de serenidad y profunda relajación.

Esta es una parte importante del proceso de autocuración y tiene un efecto positivo sobre el sistema inmunológico, reduciendo el riesgo de una infección después de la intervención quirúrgica.

### 4 - POSTURAS DE HATHA YOGA

Preparación (antes de la operación) – los movimientos del cuerpo se adaptarán a las necesidades específicas del paciente relacionadas con el tipo de operación que se llevará a cabo. Las posturas serán posicionadas por un experto en un orden que preparará y tonificará el cuerpo, mejorará la circulación de la sangre y soltará tensiones para que el paciente esté en un estado físico y mental óptimo para la operación.

Recuperación (después de la operación) – los movimientos del cuerpo se combinarán con cuidado de acuerdo con las necesidades de los pacientes después de la operación. La práctica será más suave y se centrará en posturas con el cuerpo sentado y tendido que ayudan a restablecer el equilibrio físico natural. Se hará incapié sobre todo en posturas que ayudan a fortalecer el sistema inmunológico y calmar el sistema nervioso, ayudando al cuerpo a luchar contra la infección y acelerar el proceso de curación.

Probablemente uno de los factores más importantes de la terapia de relajación es la capacidad y la forma del terapeuta de dar instrucciones. Diferentes tipos de música pueden llevar a estados psicológicos diferentes (algún tipo de música te hace simplemente querer bailar) así como ciertos tonos de voz tienen la capacidad natural de llevar a un estado de profunda relajación.

**|| PARA OBTENER LOS MEJORES RESULTADOS SE RECOMIENDA QUE EL PACIENTE EMPIECE CON LAS SESIONES LO ANTES POSIBLE ANTES DE LA OPERACIÓN Y QUE CONTINÚE POR LO MENOS DOS SEMANAS DESPUÉS DE LA OPERACIÓN**

Cualquiera que se prepara para una operación se beneficiará de sesiones de terapia de relajación. Para obtener los mejores resultados se recomienda que el paciente empiece con las sesiones lo antes posible antes de la operación y que continúe por lo menos dos semanas después de la operación. Además se les recomienda a los pacientes beber mucha agua limpia y minimizar el consumo de alcohol y cigarrillos, mantener una dieta equilibrada con mucha fruta y verduras frescas (de cultivo biológico si es posible).