FOLLETO INFORMATIVO **PARA LA PACIENTE**

The Female Patient®
y
NAMS
THE NORTH AMERICAN MENOPAUSE SOCIETY

Lo que Usted Debe Saber Sobre
las Técnicas de Relajamiento para los Sofocos

Muchas intervenciones basadas en relajamiento también pueden ayudar con los sofocos. Estas incluyen programas de entrenamiento tales como la respiración rítmica, las cuales son alternativas útiles para las mujeres que no pueden o no desean tomar terapia hormonal.

¿Realmente el relajamiento puede ayudar con mis sofocos?

Las técnicas de relajamiento de la mente/cuerpo les han ayudado a muchas mujeres a aliviar tanto el estrés como la severidad y la frecuencia de los sofocos. Particularmente, la respiración rítmica ha demostrado disminuir los sofocos. El repetir palabras y la meditación también ha ayudado a las mujeres peri y posmenopáusicas.

1. **Respiración rítmica.** La respiración rítmica es una respiración lenta, controlada y profunda, la cual es continuada por un plazo específico de tiempo. Muchas de las mujeres peri y posmenopáusicas han descubierto que dicha técnica es eficaz cuando se practica consistentemente.

- Siéntese en una silla con respaldo recto, con ambos pies en el piso.
- Descanse sus manos en su abdomen.
- Despacio, cuente hasta el cuatro mientras inhala por la nariz y sienta su abdomen cuando se eleva.
- Mantenga la inhalación por un segundo.
- Luego, despacio cuente hasta el cuatro mientras exhala por la boca - permita que su abdomen baje lentamente.
- Repetir este ejercicio por 15 minutos, dos veces al día, al principio de un sofoco.

2. **Repetición de palabras.** La segunda técnica es repetir una palabra, un sonido, una frase o un movimiento de músculo:

- Seleccione como enfoque, una palabra o una frase corta con la que se sienta cómoda.
- Siéntese en una posición cómoda en un lugar callado y cierre sus ojos.
- Relaje sus músculos, comenzando por sus pies y subiendo a sus pantorrillas, muslos, abdomen, hombros, cuello y cabeza.
- Respire lenta y naturalmente, diciendo su palabra, sonido o frase de enfoque a sí misma y en voz baja cuando exhale.
- Si otros pensamientos le vienen a la mente, simplemente vuelva a su repetición.
- Continúe haciendo ésto de 10 a 20 minutos, una o dos veces al día.

3. **Meditación.** Otra técnica eficaz es la meditación sencilla.

- Siéntese en una posición cómoda, ya sea en una silla o en el piso, con una postura apropiada (enderezando su espalda y su cuello).
- Respire varias veces profundamente.
- Cierre sus ojos e inhale por su nariz y exhale por su boca.
- Enfóquese en cada respiro, inhalando y exhalando lentamente (nuevamente, si empieza a pensar en otras cosas, vuelva a pensar en su respiración).
- Comience con 5 a 10 minutos de meditación y diariamente incremente el tiempo hasta 15, 20 o más minutos.

¿Qué tan frecuentemente debo practicar estas técnicas de relajamiento?

Haga algún tipo de respiración rítmica u otro tipo de técnica de relajamiento todos los días – trate de que sea parte de su horario cotidiano. Usted lo puede hacer a cualquier hora. Para empezar, haga la técnica en las mañanas antes de desayunar o a finales de su día de trabajo. Una vez que haya encontrado una técnica que le ayude, hágala al comienzo de un sofoco para distraerse de la incomodidad. Inténtelo.

¿Dónde puedo aprender más?

Para información adicional en técnicas de relajamiento, visite el portal cibernético del Centro Nacional de Medicina Complementaria y Alternativa: http://nccam.nih.gov/health/stress/relaxation.htm.

7/12 *The Female Patient* y The North American Menopause Society autorizan la reproducción de este folleto con el propósito de promover la educación de la paciente. Una versión de este folleto informativo para la paciente, puede ser también bajada de los portales cibernéticos: **www.femalepatient.com** y **www.menopause.org**.