



Ficha informativa

Ejercicios de relajación

El objetivo de esta ficha informativa es explicarle cómo utilizar un ejercicio de visualización visual para ayudarle en momentos en los que sienta dificultad para respirar. **Consulte con su médico de cabecera si es la primera vez que tiene problemas para respirar, o si su estado de salud empeora.**

Preparación

- Siéntese en un sillón o acuéstese en una cama, de manera que se sienta cómodo/a.
- Diga a quienes estén con usted que no le interrumpan. Guarde su teléfono.

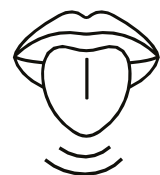
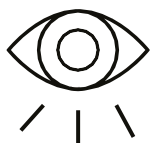
Momento de relajarse

- Cierre los ojos.
- Si tiene dificultades para mantener los ojos cerrados, mire hacia delante y concéntrese en un punto fijo de la pared o el suelo. Mantenga la mirada en ese punto.
- Sin moverse, revise mentalmente cada parte de su cuerpo e identifique aquellas zonas donde sienta tensión. Compruebe que no está frunciendo el ceño, o tensando los hombros. Con cuidado, intente relajar estos músculos.

Piense en algún escenario agradable

Piense en algún lugar especial que le haga sentir feliz y seguro/a. No importa si este lugar se encuentra dentro o fuera de un edificio. Una vez tenga la imagen en la mente, utilice los cinco sentidos para hacer que se sienta más real.

Imagine cada pequeño detalle.



- Primero, ¿qué **ve**? Piense en las distintas formas y colores.
- A continuación, pregúntese: ¿Qué **sonidos oye**? ¿Qué **olores percibe**?
- Imagínese recogiendo algún objeto pequeño. ¿Qué **siente**? ¿Qué forma tiene? ¿Es suave o áspero?
- Ahora, céntrese en el sentido del **gusto**. Imagine que ha ido a comer algo. O, quizás, casi pueda percibir el sabor del aire fresco.

Recuerde lo feliz y cómodo/a que le hace sentir este lugar especial. Cuando se sienta más relajado/a y sea el momento de terminar, aléjese mentalmente de la escena.

Para acabar

- Después de haber realizado este ejercicio de relajación, su cuerpo necesitará tiempo para adaptarse. Disfrute de este momento.
- Levántese lentamente. No se apresure a seguir con sus actividades de inmediato.

Consejos

Cuanto más practique este ejercicio, más fácil le resultará. Con el tiempo, será capaz de entrar y salir de este estado de meditación cuando lo necesite.

- Empiece poco a poco. Intente hacer este ejercicio durante 10 minutos, dos veces al día.
- Grabe los pasos del ejercicio en un móvil, o pida ayuda a alguien. Esto le ayudará a mantener la concentración y evitará que se distraiga con otros pensamientos.

www.kch.nhs.uk/breathlessness-support

Acknowledgement

Original resources were provided by the Breathlessness Intervention Service at Addenbrooke's Hospital. Adapted and trialled in the NIHR and Cicely Saunders International funded Breathlessness Support Service trial (2010) at King's College Hospital.

Adaption of the resources for the "Breathlessness Support: addressing the ethnicity and health literacy imbalance" project (2024) was funded through Q Exchange.

