



RECURSOS PARA PACIENTES DE PRIDE ATRAVEZ DE LA PAGINA WEB

Algunos ejercicios de relajación guiados y otros recursos están disponibles a través del sitio web de PRIDE: <https://www.pridedallas.com/>

Desplácese el cursor hasta la parte inferior de la página y haga clic en "Recursos para el paciente", que lo conducirá a un sitio web independiente llamado "Recursos para el paciente de PRIDE" donde podrá acceder a los materiales.

Hay 4 tipos diferentes de recursos en el sitio web:

1. Folletos educativos
2. Grabación audio de respiración
3. Algunos ejercicios guiados de relajación
4. Una clase de estiramiento

Una grabación de la clase de estiramiento matutino que realiza en la Fase 2 del programa es proporcionada para ayudarle a hacer ejercicios de estiramientos por su cuenta. Es mejor observar la clase de estiramiento en vivo unas cuantas veces antes de escuchar la versión de audio para saber claramente cómo hacer cada estiramiento.

La grabación de audio de respiración tiene opciones de 4.5 a 7.5 respiraciones por minuto. La mayoría de las personas optan entre 5.5 y 6.5 respiraciones por minuto. Antes de usar el audio, se recomienda que usted y su terapeuta establezcan el mejor ritmo de respiración utilizando herramientas de biorretroalimentación. Asegúrese de escuchar las instrucciones y leer los folletos educativos sobre la variabilidad de la frecuencia cardíaca (VFC).

Con cada ejercicio de relajación, un audio lo guiará utilizando técnicas específicas. Hay una variedad de técnicas disponibles, para así poder elegir la que más le guste. Las técnicas de relajación son habilidades que requieren aprendizaje y práctica para ser efectivas. En cuanto más

practique, más éxito tendrá al reducir el estrés y controlar el dolor. Es mejor escuchar un ejercicio de relajación todos los días hasta que domine las habilidades. De esta manera, lograrás usar lo que has aprendido por tu cuenta. A medida que tu habilidad mejore, puedes usar estas herramientas para abordar los episodios de dolor, ayudar a reducir la tensión en tu cuerpo y ayudar a conciliar el sueño por la noche. Casi todos los pacientes que practican ejercicios de relajación guiados informan haber tenido éxito con el control del dolor y la relajación.

Para sacar el máximo provecho de los ejercicios de relajación, es importante escucharlos en un lugar donde estes tranquilo y libre de distracciones. A menudo, lo mejor es tener los ojos cerrados. Apaga tu teléfono y díles a los miembros de tu familia que necesitas estar sin interrupciones mientras ejecutas estos ejercicios. Infórmales a tus familiares que la práctica de relajación es parte de tu programa de tratamiento PRIDE. Los ejercicios son relativamente cortos, desde tan solo 5 minutos hasta aproximadamente 15 minutos.

Cuando escuches los ejercicios, deberás ponerte en una posición cómoda, pero no tan cómoda como para quedarte dormido. Trata de mantener tu atención en el ejercicio de relajación. Si notas que te estás quedando dormido con demasiada facilidad, intenta sentarte en una silla con reposabrazos. ¡No se puede aprender mientras duermes! Obviamente que si es hora de dormir, está bien quedarte dormido. Sin embargo, en lugar de escuchar un ejercicio de relajación al acostarte, puede que sea mejor hacerlo solo por tu propia cuenta (solo recuerda aplicar lo que has practicado).

Siempre y cuando prestes atención a la carretera mientras conduces, está bien monitorear tu respiración. Sin embargo, no escuches un ejercicio de relajación guiado mientras conduces un vehiculo, pues podrías distraer tu atención y causar un accidente.