

La relajación para reducir la ansiedad y tensión muscular asociada al dolor en niños

Describimos algunas técnicas de relajación muscular dirigidas a reducir la ansiedad y la tensión muscular que, frecuentemente acompañan al dolor infantil, especialmente, durante el proceso de curas.

Luis Carretero. Psicólogo DEBRA España.

Existen una serie de técnicas y procedimientos psicológicos que tienen como objetivo manejar y/o disminuir la tensión que producen los eventos cotidianos de la vida así como los diferentes procedimientos médicos dolorosos.

Cuando se le aplica a un niño un procedimiento doloroso como por ejemplo una cura, suele producirse en él una respuesta de tensión muscular en la zona afectada que puede incrementar su dolor. Esto contribuye, a su vez, a aumentar aún más la tensión muscular de esa parte del cuerpo, provocando más dolor y así sucesivamente.

La tensión puede estar provocada por aspectos variados como, por ejemplo, los pensamientos del niño ("me va a hacer daño", "no podré aguantar el dolor", etc.), condiciones externas (horario habitual de la cura, realización del baño que precede la cura, acceso a sala, etc.) o actuaciones (encoger el pie al mínimo contacto, evitación o escape de la situación percibida como negativa). Por otro lado, la tensión puede provenir no sólo de situaciones aisladas sino de eventos mantenidos que se repiten sistemáticamente (malestar en todas las curas).

Las técnicas relajación muscular reemplazan la tensión por una reacción incompatible a ésta que alivia la sensación subjetiva de dolor ya sea actuando directamente sobre la tensión o bien modificando los efectos que los pensamientos, situaciones o conductas tienen sobre ella.

Las técnicas de relajación muscular alivian la sensación subjetiva del dolor

El procedimiento de relajación muscular intenta enseñar al niño a relajarse por medio de la realización de ejercicios por los que tensa y relaja de forma alternativa sus distintos grupos musculares. **El objetivo es conseguir que el niño identifique las señales de sus músculos** cuando están en tensión para, posteriormente, poner en marcha las habilidades aprendidas para reducirlas (se relaje). Especialmente recomendable para preparar la realización de las curas.

Requisitos previos

- El niño debe ser **capaz de seguir instrucciones simples** (por ejemplo: levanta la mano, mueve los dedos, coloca tus manos sobre la barriga, etc.) así como saber **imitar**.
- Es necesario que el niño entienda que la práctica de relajación **no es un juego, pero tampoco** debe convertirse en **algo negativo** para él.
- Es muy importante que el niño entienda que la relajación es una **técnica que le ayudará** a controlar muchos síntomas molestos.
- Ha de hacersele saber que estos procedimientos dan **buenos resultados** y que **los practican niños de todo el mundo**.
- Se debe **establecer un horario** para su práctica ya que, los resultados se obtienen con **mucha práctica**.
- **Deben identificarse las situaciones que causan tensión** en el niño (por ejemplo cuando se va a practicar la cura, cuando va a ir al hospital, etc.) y fomentar la práctica en dichas situaciones.



Entrenamiento en relajación

- Buscar un **lugar tranquilo** sin distracciones, bien iluminado y ventilado para practicar (cuando sea posible).
- Usar **ropa cómoda y suelta**.
- Postura: durante la primera fase de entrenamiento es mejor que se adopte las posturas de **"tumbado"** o **"sentado"**.
- Las instrucciones se deben dar con **voz pausada**, relativamente monótona y con volumen bajo.
- Cuando se dan las instrucciones es conveniente **indicar** detalladamente **qué deberá hacer** el niño y luego **señalarle cuándo** ha de comenzar a hacerlo (por ejemplo, "cuando yo te diga, debes apretar la mano fuertemente como si tuvieras un limón en la mano que quisieras exprimir". "Aprieta ahora la mano").

Procedimiento

El procedimiento consta de dos fases:

I. Entrenamiento en control de la respiración

Un control adecuado de la respiración **es una de las estrategias más sencillas** para hacer frente a las situaciones de estrés y manejar los aumentos en la activación fisiológica (tensión) provocados por éstas. Unos hábitos correctos de respiración son muy importantes porque **aportan al organismo el suficiente oxígeno para nuestro cerebro**.

El objetivo de las técnicas de respiración es facilitar el control voluntario de la respiración y automatizarlo para que pueda ser mantenido en situaciones de estrés.



La práctica continua y diaria de estas respiraciones va a ayudar a controlar más los estados emocionales y mentales. Todas **las prácticas de respiración están encaminadas a equilibrar y a armonizar la mente, a combatir el estrés y los estados emocionales alterados.**

Se le explica al niño que cuando está nervioso o asustado su cuerpo da señales. Para que lo comprenda, se le cuenta la siguiente historia:

“Antiguamente uno de los peores enemigos de los cavernícolas era el tigre de Bengala. Debido a las cosas que los cavernícolas habían oído decir del tigre, le tenían miedo incluso antes de haber visto ninguno. La primera vez que un cavernícola oyó el rugido de un tigre de Bengala, su corazón empezó a latir muy deprisa y su respiración se hizo más rápida mientras apretaba las mandíbulas. El estómago se le encogió y sintió como sus piernas temblaban a causa del miedo”.

Cuando estamos nerviosos o asustados nos pasa como al cavernícola, respiramos muy deprisa. Para aprender a sentirnos mejor es importante que sepamos respirar bien.

Vamos a hacer como el cavernícola: Respira hacia dentro y hacia fuera muy deprisa, como si hubiera un tigre que os asustara.

(Esperar a que el niño haya respirado diez veces de esa manera, no más, y preguntar entonces):

¿Cómo te sientes? ¿Mareado o débil? Así es como te sientes cuando estás asustado o nervioso, incluso a veces te puedes sentir aún peor. Ahora vamos a aprender cómo debemos respirar para sentirnos mejor.

Acostado boca arriba, pon una mano sobre el pecho y otra sobre la tripa. Respira hacia dentro y hacia fuera. ¿Sientes como se mueven las manos? Ahora respira hacia dentro mientras yo cuento y luego respira hacia fuera mientras yo sigo contando (alargar la cuenta progresivamente de modo que el niño inspire al contar cuatro, pausa para dos y luego exhale lentamente al contar dos)

Piensa que eres un globo que poco a poco se tiene que inflar con aire pero lo más importante es que el aire infle tu tripa. Coge aire y nota como se infla la tripa y sube mientras la llenas con el aire. Coge aire: 1, 2, 3, 4: la tripa sube – Aguanta: 1, 2 – Desinflar la tripa: 1, 2, 3, 4. Seguir respirando hacia dentro y hacia fuera muy lentamente.

Se recomienda trabajar durante varias sesiones la respiración abdominal y cuando el niño la tenga dominada, pasar al procedimiento de relajación muscular:

El objetivo es conseguir que el niño identifique las señales de sus músculos

2. Procedimiento de relajación muscular

Explicar al niño que vamos a hacer unos ejercicios muy divertidos que van a ayudarle a que su cuerpo esté más tranquilo.

Tumbado, pedir que realice una serie de respiraciones abdominales para calmarse. A continuación se procede a los ejercicios de tensión-distensión por grupos. Cada día se puede trabajar un grupo diferente, incluyendo el trabajado del día anterior hasta completar la serie.

Grupos musculares que se trabajan:

1. Manos y brazos
2. Brazos y hombros
3. Hombros y cuello
4. Mandíbula
5. Cara, nariz y frente
6. Estómago
7. Estómago
8. Piernas y pies

Manos y Brazos (3 veces con cada mano/brazo)

Imagina que tienes un limón en tu mano izquierda. Ahora trata de exprimirlo, trata de exprimirle todo el jugo. Siente la tensión en tu mano y brazo mientras lo estás exprimiendo. Ahora déjalo. Fíjate como están ahora tus músculos, ahora están relajados. Coge ahora otro limón y trata de exprimirlo. Exprímelo más fuerte que lo hiciste con el primero. Ahora tira el limón y relájate. Fíjate qué bien se sienten tu mano y tu brazo cuando están relajados. Una vez más, toma el limón en tu mano izquierda y exprímelo todo el zumo, no dejes ni una sola gota, exprímelo fuerte. Ahora relájate y deja caer el limón.

(Repetir el mismo procedimiento con la mano y el brazo derechos)

Las instrucciones se deben dar con voz pausada, relativamente monótona y con volumen bajo

Brazos y hombros (5 veces)

Ahora vamos a imaginarnos que eres un gato muy perezoso, y quieres estirarte. Estira (extiende) tus brazos frente a ti, levántalos ahora sobre tu cabeza y llévalos hacia atrás. Fíjate en el tirón que sientes en tus hombros. Ahora deja caer tus brazos a los lados. Muy bien. Vamos a estirar otra vez. Estira los brazos frente a ti, levántalos sobre tu cabeza y tira de ellos hacia atrás, fuerte. Ahora déjalos caer. Muy bien. Fíjate como tus hombros se sienten ahora más relajados.

Ahora una vez más, vamos a intentar estirar los brazos, intenta tocar el techo esta vez. De acuerdo. Estira los brazos frente a ti, levántalos sobre tu cabeza y tira de ellos hacia atrás, fíjate en la tensión que sientes en tus brazos y hombros. Un último estirón ahora muy fuerte. Deja caer los brazos, fíjate que bien te sientes cuando estás relajado.

Hombros y cuello (4 veces)

Ahora imagina que eres una tortuga. Imagínate que estás sentado encima de una roca en un tranquilo estanque relajándote al calor del sol, te sientes tranquilo y seguro allí. ¡Oh! de repente sientes una sensación de peligro. Vamos! mete la cabeza en tu concha. Trata de llevar tus hombros hacia tus orejas, intentando poner tu cabeza metida entre tus hombros, mantente así, no es fácil ser una tortuga metida en su caparazón. Ahora el peligro ya pasó, puedes salir de tu caparazón y volver a relajarte a la luz del cálido sol, relájate y siente el calor del sol. Cuidado! Más peligro, rápido, mete la cabeza en tu casa, tienes que tener la cabeza totalmente metida para poder protegerte, O.K. ya puedes relajarte, saca la cabeza y deja que tus hombros se relajen. Fíjate que te sientes mucho mejor cuando estás relajado que cuando estás tenso. Una vez más. Peligro! esconde tu cabeza, lleva los hombros hacia tus orejas, no dejes que ni un solo pelo de tu cabeza quede fuera de tu concha. Mantente dentro, siente la tensión en tu cuello y hombros. De acuerdo, puedes salir de tu concha, ya no hay peligro. Relájate ya no va a haber más peligro, no tienes nada de qué preocuparte, te sientes seguro, te sientes bien.

Mandíbula (3 veces)

Imagínate que tienes un enorme chicle en tu boca, es muy difícil de masticar, está muy duro. Intenta morderlo, deja que los músculos de tu cuello te ayuden. Ahora relájate, deja tu mandíbula floja, relajada, fíjate que bien te sientes cuando dejas tu mandíbula caer. Muy bien, vamos a masticar ahora otro chicle, mástacalo fuerte, intenta apretarlo, que se meta entre tus dientes. Muy bien, lo estás consiguiendo. Ahora relájate, deja caer la mandíbula, es mucho mejor estar así que estar luchando con ese chicle. O.K., una vez más, vamos a intentar morderlo. Muérdelo lo más fuerte que puedas, más fuerte, muy bien, estás trabajando muy bien. Bien ahora relájate. Intenta relajar tu cuerpo entero, intenta quedarte como flojo, lo más flojo que puedas.

Cara, Nariz y Frente (2 veces)

Bueno, ahora viene volando una de esas molestas moscas y se ha posado en tu nariz, trata de espantarla pero sin usar tus manos. Intenta hacerlo arrugando tu nariz. Trata de hacer tantas arrugas con tu nariz como puedas. Deja tu nariz arrugada, fuerte. ¡Bien! Lo has conseguido, la mosca se ha ido, ahora puedes relajar tu nariz. ¡Oh! por ahí vuelve esa

pesada mosca, arruga tu nariz con fuerza, lo más fuerte que puedas. O.K. se ha ido nuevamente. Ahora puedes relajar tu cara. Fíjate que cuando arrugas tan fuerte la nariz tus mejillas, tu boca, tu frente y hasta tus ojos te ayudan y se ponen tensos también. Oh, otra vez regresa esa vieja mosca, pero esta vez se ha posado en tu frente. Haz arrugas con tu frente, intenta cazar la mosca con tus arrugas, fuerte. Muy bien, ya se ha ido para siempre, puedes relajarte, intenta dejar tu cara tranquila, sin arrugas. Siente como tu cara está ahora más tranquila y relajada.

Estómago (3 veces)

Imagina que estás tumbado sobre la hierba, ¡oh! mira, por ahí viene un elefante, pero él no está mirando por donde pisa, no te ha visto, va a poner un pie sobre tu estómago, ¡no te muevas! no tienes tiempo de escapar. Trata de tensar el estómago poniéndolo duro, realmente duro, aguanta así, espera, parece como si el elefante se fuera a ir en otra dirección. Relájate, deja el estómago blandito y relajado lo más que puedas. Así te sientes mucho mejor. ¡Oh! por ahí vuelve otra vez. ¿Estás preparado?. Tensa el estómago fuerte, si él te pisa y tienes el estómago duro no te hará daño. Pon tu estómago duro como una roca. O.K. parece, que nuevamente se va. Puedes relajarte. Siente la diferencia que existe cuando tensas el estómago y cuando lo dejas relajado. Así es como quiero que te sientas, tranquilo y relajado. No podrás creerlo por ahí vuelve el elefante y esta vez parece que no va a cambiar de camino, viene derecho hacia ti. Tensa el estómago. Ténsalo fuerte, lo tienes casi encima de ti, pon duro el estómago, está poniendo una pata encima de ti, tensa fuerte. Ahora ya parece que se va, por fin se aleja. Puedes relajarte completamente, estar seguro, todo está bien, te sientes seguro, tranquilo y relajado.

Estómago (2 veces)

Esta vez vas a imaginarte que quieres pasar a través de una estrecha valla en cuyos bordes hay unas estacas. Tienes que intentar pasar y para ello te vas a hacer delgado, metiendo tu estómago hacia dentro, intentando que tu estómago toque tu columna. Trata de meter el estómago todo lo más que puedas, tienes que atravesar esa valla. Muy bien! Ahora relájate y siente como tu estómago está ahora flojo. Muy bien, vamos a intentar nuevamente pasar a través de esa estrecha valla. Mete el estómago, intenta que toque tu columna, déjalo realmente metido, muy metido, tan metido como puedas, aguanta así, tienes que pasar esa valla, Muy bien, has conseguido pasar a través de esa estrecha valla sin pincharte con sus estacas. Relájate ahora, deja que tu estómago vuelva a su posición normal. Así te sientes mejor. La has hecho muy bien.

Piernas y Pies (2 veces)

Ahora imagínate que estás descalzo y tus pies están dentro de un pantano lleno de barro espeso. Intenta meter los dedos del pie dentro del barro. Probablemente necesitarás tus piernas para ayudarte a empujar. Empuja hacia dentro, siente como el lodo se mete entre tus pies. Ahora salte fuera y relaja tus pies. Deja que tus pies se queden como flojos y fíjate que bien estás así. Te sientes bien cuando estás relajado. Volvemos dentro del espeso pantano. Mete los pies dentro, lo más dentro que puedas. Deja que los músculos de tus piernas te ayuden a empujar tus pies. Empuja fuerte, el barro cada vez está más duro. O.K. salte de nuevo y relaja tus piernas y tus pies. Te sientes mejor cuando estás relajado. No tenses nada. Te sientes totalmente relajado.

Más información: psicologo@debra.es