



CANCERcare®

800-813-HOPE (4673)

info@cancercares.org

www.cancercares.org/espanol

# TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y PRÁCTICAS DE LA MENTE Y EL CUERPO: CÓMO PUEDEN AYUDARLE A SOBRELLEVAR EL CÁNCER

El cáncer y su tratamiento pueden ser estresantes para las personas con cáncer y sus cuidadores. Las técnicas de relajación y otras prácticas de mente/cuerpo puede ayudar a calmar su mente y agudizar su capacidad de concentrarse. Estas técnicas ofrecen formas creativas para reducir el estrés causado por el cáncer y para mantener la paz interior. Por ejemplo, algunas personas utilizan estas técnicas para ayudar a relajarse mientras esperan recibir tratamientos o resultados de pruebas.

## A CONTINUACIÓN ENCONTRARÁ ALGUNAS TÉCNICAS QUE PUEDEN AYUDARLE A HACER FRENTE A LOS DESAFÍOS DEL CÁNCER:

**Ejercicios de respiración.** En el centro de la vida se encuentra la respiración. Reír y suspirar son las formas naturales en que nuestro cuerpo nos hace respirar profundamente.

Es por eso que a menudo nos sentimos más tranquilos o rejuvenecidos después de estas experiencias. La ansiedad y el estrés pueden hacer que tomemos respiraciones cortas y superficiales. La respiración poco profunda, que no nos permite suficiente oxígeno en nuestros cuerpos, puede hacernos aún más ansiosos. Pruebe este ejercicio de respiración de cuatro pasos.



Se puede hacer en cualquier lugar y en cualquier momento:

1. Tome una respiración profunda de su diafragma (este es el músculo entre sus pulmones y abdomen).
2. Mantenga la respiración durante varios segundos—y hasta donde usted pueda aguantarla—y luego exhale lentamente.
3. Repita los pasos 1 y 2 dos veces más.
4. Después, relájese por un momento y permítase sentir la experiencia de estar en tranquilidad.

**Meditación.** Las oraciones repetitivas son una forma de meditación. Dos formas adicionales que son métodos tradicionales de meditación incluyen la meditación unidireccional y la meditación de dos puntas.

La meditación unidireccional se centra en una palabra o sonido llamado mantra. Muchas personas crean su propio mantra a partir de una palabra afirmativa, como “paz”, “amor” o “esperanza”. Una vez que elija un mantra, encuentre un lugar seguro y silencioso y repítalo durante sesiones de 15 a 20 minutos . El

(over)

objetivo es relajar la mente, que tiene una tendencia natural a saltar de una idea a la siguiente, y de una preocupación a la siguiente. No trate de obligar su mente a que vuelva a pensar en su mantra cuando usted note que esta haya vagado. Simplemente guíela suavemente hacia atrás, y acepte que puede volver a ocurrir.

La meditación de dos puntas también se llama meditación consciente o intuitiva. Con esta técnica, usted logra relajar su mente al centrarse en su respiración. A medida que su mente salte, practique el método de la percepción sin prejuicios-simplemente observe el patrón de sus pensamientos y guíelos suavemente hacia atrás para centrarse en su respiración. La percepción sin prejuicios le permite separarse de las emociones y las sensaciones en lugar de atraerse a ellas. Uno de los beneficios de este tipo de meditación es que se puede practicar mientras esté sentado en silencio o cuando se realicen actividades diarias.

**Terapia imaginativa guiada.** Esta técnica de reducción del estrés combina la respiración profunda y la meditación. Al practicar la respiración profunda, imagine una escena pacífica o entorno, tal vez de un recuerdo. Una vez que se encuentre relajado, puede imaginarse un “sueño despierto” en el que, por ejemplo, usted logra visualizar a su cuerpo aliviarse del dolor que le aqueja o en el que usted se ve fortalecido.

Muchas personas practican ejercicios de imágenes guiadas mientras escuchan grabaciones de sonidos ambientales. Estos son generalmente música o sonidos de la naturaleza, tales como cascadas u ondas del océano.

A veces, solo con escuchar los sonidos ambientales es lo suficiente como para relajar su mente y transportarlo emocionalmente tan solo por poco tiempo a un lugar en el que se sienta más protegido y más seguro. Otras prácticas mentales / corporales son yoga, tai chi y Qigong.

Estas técnicas se enseñan a menudo en los clubes de salud, tales como el YMCA y otros centros para envejecientes del país.



### **CancerCare® Le Puede Brindar Ayuda**

Fundado en 1944, CancerCare es la principal organización nacional que ofrece tanto servicios de apoyo gratuitos como asesoramiento para ayudar a los que estén enfrentando los desafíos emocionales, prácticos y financieros del cáncer. Nuestro extenso plan de servicios cuenta con consejería y grupos de apoyo por vía telefónica, por Internet, y en persona, al igual que talleres educativos, publicaciones, y asistencia económica que incluye ayuda para copagos. Todos los servicios de CancerCare son ofrecidos por parte de trabajadores sociales profesionales en oncología y expertos mundialmente reconocidos en el área del cáncer.

Para más información, visite la página web [www.cancercare.org/español](http://www.cancercare.org/español) o llame al **800-813-HOPE (4673)**.  
**Facebook:** facebook.com/cancercare  
**Twitter:** @cancercare



CANCERcare®

Oficina Nacional • 275 Seventh Avenue • New York, NY 10001

© 2018 CancerCare®