



Seis técnicas para controlar el dolor con la mente

Los medicamentos no son la única forma de tratar molestias crónicas que interfieren con su vida.

Relajación, meditación y pensar positivamente son técnicas que ayudan en el tratamiento de diversas enfermedades y dolencias.

Si usted sufre dolores de espalda, fibromialgia, artritis o algún otra molestia crónica que interfiere con su vida diaria, debe saber que los medicamentos no son la única manera de aliviar estos padecimientos.

Ellen Slawsby, profesora clínica asistente en la Escuela de Medicina de Harvard, recomienda a los afectados diferentes técnicas de meditación y yoga que pueden ser efectivas para aliviar estos males.

Las siguientes son seis recomendaciones que puede incluir en su vida diaria:

Respiración profunda: es fundamental para todas las técnicas. Siga este patrón: **inhale profundamente, mantenga el aire unos segundos y exhale.** Actualmente existen múltiples aplicaciones para celulares y tabletas, con sonidos e imágenes que ayudan a mantener los ritmos de la respiración.

Relaje su cuerpo: líberese el estrés y reduzca su ritmo cardiaco para lograr un estado de plenitud. **Cierre los ojos, afloje los músculos y concéntrese en una respiración profunda. Libere su mente de pensamientos.** Practique este ejercicio por 10 y 20 minutos. Luego, manténganse sentado y en silencio por un par de minutos más.

Meditate pensando en ambientes tranquilos: respire profundo. Sea consciente del aire que entra a sus pulmones. Luego, escuche música relajante en su cabeza o proyéctese en un entorno sosegado. **Mantenga su mente libre de pensamientos y continúe con los ejercicios de respiración.**

Preste atención a sus actividades cotidianas: escoja alguna actividad que disfrute (leer, caminar en parques o zonas donde haya naturaleza, cocinar). Sea consciente de cada detalle de lo que hace y disfrute con todos los sentidos. Esto le ayudará a vivir en plenitud cada una de las tareas que desempeñe en su vida.

Yoga y tai chi: Estas dos actividades incorporan ejercicios de respiración, meditación, estiramientos y distensión de músculos. Si no está familiarizado con estas prácticas, puede mirar videos en internet o descargar aplicaciones para aprender a relajar su cuerpo.



Piense positivamente: Para Slawsby, es clave escribir un diario que contenga los aspectos de la vida con los que está agradecido. Esto, según dice, le recuerda al paciente lo positivo y le ayuda a controlar las emociones.

Diario EL TIEMPO, 12 de Octubre de 2016. Página 2