

Relajación muscular progresiva

Patient Education: Side Effect and Symptom Management Series
Progressive Muscle Relaxation



La relajación muscular progresiva (PMR, por sus siglas en inglés) es una técnica que relaja los músculos de su cuerpo. Ayuda a reducir la tensión o el estrés que tenga en los músculos. Cuando libera la tensión, los músculos se relajan. La relajación muscular progresiva se alcanza tensando y relajando un grupo de músculos repetidamente hasta que el músculo permanece relajado. A medida que practique, aprenderá a sentir la diferencia entre un músculo relajado y uno tenso.

Beneficios de la relajación muscular progresiva

- Disminuir el estrés
- Reducir la tensión muscular
- Disminuir la frecuencia cardíaca
- Disminuir el dolor
- Ayudar a controlar la ansiedad
- Sentirse más descansado

Cómo relajarse con PMR

1. Buscar una posición cómoda. Puede pararse, sentarse o acostarse boca arriba.
2. Apriete todos los músculos de la cara para tensarlos. Mantenga la tensión por 5 a 10 segundos.
3. Relaje los músculos de la cara por 15 a 20 segundos. Concéntrese en la tensión que se aleja de su cuerpo.
4. Repita el tensar y relajar los mismos músculos 2 o 3 veces antes de pasar al siguiente grupo muscular.
5. Repita los pasos 2, 3 y 4 con diferentes grupos musculares. En este orden, concéntrese en los hombros, los brazos, antebrazos, manos, pecho, espalda, tronco, muslos, piernas y pies.



Tensar los músculos del antebrazo



Relajar los músculos del antebrazo

Consejos útiles

- La relajación muscular progresiva no debe hacerle sentir mal. No la haga si es dolorosa o incómoda.
- Mantenga los músculos relajados por más tiempo del que los tiene tensos.
- Respire larga y profundamente para ayudar a relajar los músculos.
- Sentir una sensación de calor y hormigueo es normal.

📞 **Llame a su equipo de UNC Recreational Therapy and Child Life si tiene alguna pregunta.**