



# TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

**Dirigido a:** Fisioterapeutas colegiados  
**Duración:** 4 horas lectivas  
**Precio:** Actividad bonificada al 100% por el Col·legi. Imprescindible realizar inscripción  
**Calendario:** viernes, 14 de octubre de 2022  
**Horario:** viernes de 16.00 h a 20.00 h  
**Lugar de realización:** Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya. Segle XX, 78, 08032, Barcelona

## DOCENTE

**Eva Pascual.** Fisioterapeuta. Miembro de la Comissió de Fisioteràpia Respiratòria del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya. Experta en Fisioterapia respiratoria. Hospital del Mar y Hospital de l'Esperança. Parc de Salut Mar de Barcelona.

## PRESENTACIÓN

Los estudios de los últimos años sitúan a la ansiedad en el paciente con enfermedad pulmonar obstructiva crónica en el 35-45%, mientras que en caso del paciente con insuficiencia cardíaca esta prevalencia está por encima del 50%. En estos colectivos la disnea y el aislamiento social que a menudo sufren son en gran parte la causa de estos estados de ansiedad. Pero lejos de ser un problema exclusivo de los pacientes con patología respiratoria o cardíaca también afecta a la población general española. En este caso, la prevalencia es del 7,36%, un trastorno más común entre las mujeres (9,79%) que entre los hombres (4,79%).

El tratamiento médico habitual por este problema son las benzodiacepinas que desgraciadamente tienen efectos adversos tales como la somnolencia, confusión o disminución de las habilidades motoras. Pero a pesar de estos efectos sabemos que hoy el 10,7% de la población española consume tranquilizantes, relajantes o pastillas para dormir.

Las técnicas de relajación tienen múltiples beneficios como mejorar el sueño, disminuir la fatiga y la frecuencia cardíaca, disminuir el riesgo de sufrir patologías cardiovasculares o de sufrir agudizaciones de éstas en caso de que ya estén presentes, y mejorar el sistema inmunológico y el nivel de energía, entre otros.

En algunas ocasiones el hecho de realizar técnicas de relajación de manera regular puede provocar que el médico decida retirar la medicación a nuestros pacientes y en otras ocasiones sólo será posible reducirla, pero muy probablemente esto sería suficiente para hacer disminuir al máximo los efectos adversos.

La alta incidencia de la ansiedad en el paciente con patología respiratoria y cardíaca hace que las técnicas de relajación sean una herramienta muy útil para el fisioterapeuta cardiorrespiratorio para poder tratar a nuestros pacientes desde una perspectiva más global y propiciar en algunos casos la retirada o disminución de la medicación que se utiliza en esta patología.

## OBJETIVOS

Los alumnos que realicen el curso podrán adquirir los conocimientos de las técnicas de relajación útiles en los pacientes con patología cardíaca, así como los siguientes objetivos específicos y de aprendizaje:

- Conocer las causas que llevan a los pacientes cardiorrespiratorios a sufrir ansiedad.
- Conocer los objetivos de las técnicas de relajación y sus beneficios.
- Aprender la técnica de Schultz.
- Aprender la técnica de Jacobson.
- Aprender la técnica de Visualización.
- Aprender las técnicas respiratorias para conseguir la relajación.
- Aprender a aplicar las técnicas de relación en el paciente con patología cardiorrespiratoria.



## TEMARIO

- Ansiedad y depresión en el paciente respiratorio y cardíaco
- Las técnicas de relajación: objetivos y beneficios
- La técnica de Schultz. Práctica
- La técnica de Jacobson. Práctica
- La Visualización. Práctica
- Las técnicas respiratorias. Práctica