



Beneficios de las técnicas de relajación en personas que viven con diabetes

Las actividades cotidianas y los problemas que se presentan en el día a día (trabajo, escuela, problemas económicos, familia y sociedad), implican situaciones estresantes que buscamos solucionar a través de diversas estrategias. En ocasiones estas estrategias resultan ineficientes para afrontar las demandas del ambiente ya que podemos percibir los problemas más grandes o negativos de lo que realmente son. En consecuencia esto genera un estado de estrés constante o excesivo, el cual nos predispone a un malestar psicológico y a padecer diversas enfermedades.

Algunos de los problemas de salud que genera un mal manejo del estrés constante es el aumento de la presión arterial (hipertensión arterial), descontrol de la glucosa, dolores de cabeza, malestar estomacal, tensión muscular excesiva, entre otros.

Las **técnicas de relajación** son útiles para manejar este problema ya que ayudan a **reducir la tensión muscular** y el **malestar emocional** generados a partir del **estrés constante**. Las técnicas de relajación son fáciles de realizar en cualquier momento del día, pero requieren una práctica constante, es decir realizarlos diariamente. Cabe mencionar que estas estrategias no causan efectos secundarios negativos.

Al realizar la relajación, es muy importante poner atención a las sensaciones corporales (respiración, tensión muscular, ritmo cardiaco) y los cambios que experimentedurante los ejercicios. El objetivo principal es que después de un tiempo de práctica, aprenda a focalizar esas sensaciones y a inducir las sólo con el pensamiento. Las personas que aprenden a relajarse emiten juicios más racionales, ya que ven las cosas en forma más calmada, clara y objetiva, y por lo tanto experimentan una sensación de bienestar.