

# Manejo del dolor posoperatorio en el hogar: alivio sin medicamentos

Los medicamentos no son la única forma de calmar el dolor después de una cirugía. Pruebe estos métodos en lugar de analgésicos o para disminuir la cantidad de analgésicos que necesita.



## Visualización o imágenes guiadas

La visualización ayuda a dejar de pensar en el dolor:

- Cierre los ojos. Respire profundamente.
- Imagínesse que se encuentra en un lugar tranquilo y sereno.
- Imagínesse cómo se siente en ese lugar.
- Si otros pensamientos interrumpen la visualización, respire profundamente y empiece de nuevo.

## Relajación corporal progresiva

La relajación ayuda a aliviar la tensión y el dolor:

- Cierre los ojos. Apriete los músculos de los pies.
- Mantenga esa posición por unos segundos. Relájese.
- Repita lo mismo con los músculos de las pantorrillas.

- 
- Suba lentamente por el cuerpo. Tense y relaje diferentes grupos de músculos del vientre, pecho, brazos, cuello y cara.

## **Respiración profunda**

La respiración profunda ayuda a relajar todo el cuerpo:

- Inhale por nariz lenta y profundamente.
- Contenga la respiración durante unos segundos.
- Exhale a través de la boca lenta y profundamente.
- Repita 3 veces más.