



Reunión 9

Estrés, depresión y diabetes

¡Bienvenidos!



¡Bienvenidos al Encuentro 9 de Compañeros en Salud! Hoy vamos a hablar sobre algunos de los sentimientos que las personas pueden experimentar cuando tienen diabetes, y cómo el estrés y la depresión afectan el azúcar en la sangre.

Cuando se enteró de que tenía diabetes, su médico o educador en diabetes probablemente le informó sobre los cambios en su estilo de vida, hábitos alimenticios y actividades diarias que necesitaba realizar . Es posible que también haya comenzado a tomar pastillas para la diabetes o insulina y a controlar su nivel de azúcar en la sangre de forma regular.

Tener todo esto arrojado a la vez puede ser arrollador. Debido a los cambios necesarios para prevenir complicaciones, la diabetes a veces puede causar sentimientos de aislamiento, ira, frustración, miedo y culpa.

Hablaremos más sobre algunos de estos sentimientos, cómo afectan el control de la diabetes y algunas formas de lidiar con ellos.

Antes de empezar, volvamos a visitar a tío Luis y a Carlos.

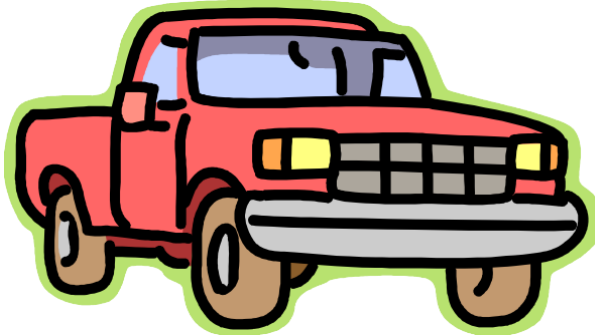
Hoy tío Luis y tía Lily van al partido de fútbol de Carlos. Tío Luis está deseando ver jugar a Carlos porque es el último partido de la temporada. Tío ha estado corriendo todo el día para preparar la comida y los suministros para la comida al aire libre que tendrán para todos los jugadores del equipo de Carlos después del juego.

"Lily, es casi la hora de ir al juego. ¿Tienes la comida lista?" gritó el tío Luis desde el garaje.
 "¡Casi lista!", Respondió Lily.
 "¿Te revisaste el azúcar en la sangre hoy?", Preguntó Lily.



"No, pero lo haré ahora mismo. Sin embargo, tengo mi medicina en el bolsillo. Sé que tengo que tomarlo antes de comer", dijo Luis.

Luis revisó su nivel de azúcar en la sangre y escribió el número en su libreta de anotaciones. Después de cargar la comida en el camión, él y Lily estaban listos para partir.





El tráfico fue respaldado al entrar en el área de estacionamiento para el campo de fútbol. Tío se estaba frustrando porque podrían llegar tarde y perderse el comienzo del juego. Estaba apretando el volante tan apretado que sus nudillos comenzaron a ponerse blancos.

Lily podía decir que se estaba enojando. Se acercó y puso su mano sobre su hombro y dijo: "Luis, respira hondo conmigo". Él la miró mientras ella respiraba hondo por la nariz, y la desaceleración exhalaba por la boca.

Luis sabía que no ayudaba enojarse, así que también respiró hondo.



Lily dijo: "Todavía tenemos mucho tiempo antes de que comience el juego. No te preocupes. No queremos estresarnos por algo sobre lo que no podemos hacer nada porque solo nos hará daño. quizá afecte tu presión arterial, y el médico nos dijo que el estrés puede hacer que el azúcar en la sangre suba también. Tío respiró hondo una vez más mientras esperaban en el tráfico."

El tráfico finalmente comenzó a moverse de nuevo y Luis y Lily encontraron un buen lugar para estacionarse, muy cerca de la entrada al campo. Saludaron al resto de la familia y se sentaron con una bebida fría para ver cómo Carlos y sus compañeros corrían al entrar al campo de juego.

Carlos vio a sus tíos y los saludó. ¡Iba a ser un gran juego!



Reunión 9



Estrés, depresión y diabetes

Estrés y diabetes



¿Qué es el estrés?



Ser diagnosticado con diabetes puede ser un gran estrés en la vida de muchas personas. Requiere muchos cambios físicos y mentales. La persona debe aprender sobre cosas que ayudarán a mantener el azúcar en la sangre cerca de la normalidad, como comer sano, actividad física y medicamentos.

Es posible que el estilo de vida, el trabajo y otros eventos deban cambiarse para incluir mejor estas nuevas actividades. Estos cambios pueden consumir mucha energía tanto para la persona con diabetes como para su familia.

Incluso cuando está tratando de aprender y hacer todas las cosas que necesita hacer para controlar la diabetes, es igualmente importante prestar atención a sus sentimientos.

Hablemos primero del estrés .

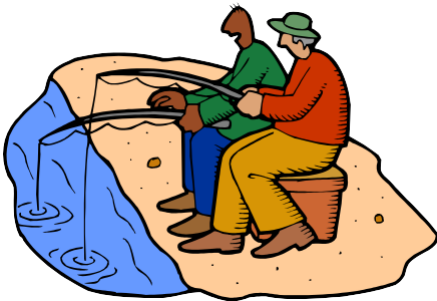
El estrés es la presión y la tensión que siente cuando se encuentra en una situación nueva, desagradable o amenazante. Probablemente haya sentido algunos de los síntomas: palmas sudorosas, corazón palpitante, dolores de cabeza, fatiga y contractura muscular. Los eventos buenos y malos pueden causar estrés.

Reunión 9



Estrés , depresión y diabetes

¿Cómo funciona el estrés?



Una gran cantidad de estrés puede aumentar el riesgo de presión arterial alta y enfermedades del corazón. El estrés también puede conducir a la depresión y disminuir nuestra inmunidad, lo que facilita que una persona contraiga una infección, como las infecciones por hongos. Demasiado estrés hace que muchas personas coman en exceso y dejen de ser físicamente activas.

Cada persona reacciona al estrés de manera diferente. El efecto que el estrés tiene en su salud dependerá de cómo reaccione ante él. Su reacción depende de :

- Perspectiva de la vida
- Visión de la situación estresante
- Bienestar general
- Apoyo de otras personas
- Hábitos alimenticios

Un poco de estrés es útil porque puede ayudarlo a enfrentar los desafíos de la vida. Sin algo de estrés, la vida sería aburrida. Pero demasiado estrés no es algo bueno. Puede afectar su salud mental y física y dañar las relaciones con amigos y familiares.

¿Cuáles son algunas de las cosas que causan estrés para usted?

Encuentro 9



Estrés , depresión y diabetes

Signos de estrés



El primer paso para recuperar el equilibrio es ser consciente de los signos físicos y mentales del estrés.

Los signos físicos incluyen:

- Frecuencia respiratoria más rápida
- Cefaleas
- Sudar más de lo habitual
- Dolores
- Frecuencia cardíaca más rápida
- Cambio en el apetito
- Problemas para dormir
- Músculos tensos en el cuello o la mandíbula

Los signos mentales incluyen:

- Miedo
- Irritabilidad
- Ansiedad
- Depresión
- Enojo
- Olvidar las cosas más de lo habitual
- Estar más nervioso de lo habitual
- Sentirse impotente, atrapado o rechazado



Una vez que sea consciente de lo que le está causando estrés y cómo su mente y cuerpo reaccionan al estrés, podrá encontrar formas saludables y satisfactorias de disminuirlo.



Estrés , depresión y diabetes

Reunión 9

**¿Qué es?
depresión?**



**¿Cómo
podría
afectarme
la
depresión?**



A veces, el estrés puede conducir a la depresión. La depresión es un sentimiento común. Todos nos hemos sentido "deprimidos" por la muerte de un ser querido, las discusiones con un ser querido o la pérdida del trabajo; a veces nos sentimos "deprimidos" sin ninguna razón. Pero una enfermedad depresiva (depresión "clínica") es diferente de un estado de ánimo deprimido porque dura mucho más tiempo. La depresión puede convertirse en un problema si no se trata. La depresión generalmente no se enumera como un problema generalizado por la diabetes, pero puede ser un problema común y peligroso si no se trata.

Los estudios han encontrado que las personas con diabetes tienen más depresión que las personas sin diabetes. Una persona deprimida puede no tener la energía o la motivación para hacer muchas de las cosas necesarias para mantener su nivel de azúcar en la sangre cerca de la normalidad. El estrés, la ansiedad y la depresión también pueden afectar otras cosas, como dolor de cabeza, deseo sexual y enfermedades de la piel.

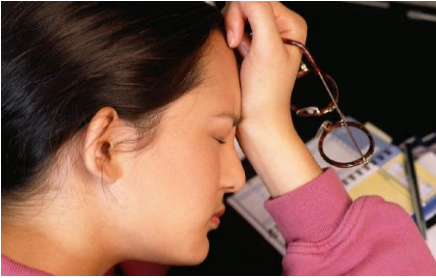
Muchas veces, las personas con depresión no se dan cuenta de que están deprimidas. Algunas personas creen que es su diabetes la que les hace sentirse de la manera en que lo hacen, en lugar de la depresión. Por ejemplo, el nivel alto de azúcar en la sangre puede hacer que una persona se sienta cansada y débil, pero también lo puede hacer la depresión.



Estrés , depresión y diabetes

Reunión 9

Signos de depresión



Nuestros cuerpos y mentes tratan de decirnos cosas, pero no siempre entendemos lo que están diciendo. Es por eso que es importante conocer los signos y síntomas de la depresión. Algunos signos y síntomas que una persona con depresión puede tener son:

- Bajo nivel de energía
- Pérdida de peso inusual o aumento de peso
- Sentimientos de culpa o sentirse inútil
- Estado de ánimo deprimido durante la mayor parte del día por dos semanas o más
- No sentir placer en las actividades normales
- Dificultad para dormir o necesidad de dormir más de lo habitual
- Tener dificultades para tomar decisiones o concentrarse



Una persona con depresión puede sentirse deprimida, triste, llorosa, inútil, desesperada, indefensa y enojada, por nombrar algunas cosas. Todos nos hemos sentido así en algún momento, pero una persona con depresión se sentirá así la mayor parte del tiempo todos los días durante unas semanas o más.

Reunión 9



Estrés, depresión y diabetes

¿ Estoy deprimido?



Hable con su proveedor de salud



Si está deprimido, puede sentir que simplemente no puede molestarse en buscar ayuda. Usted puede pensar: "¿De qué sirve?" Una persona con depresión puede sentir que no vale la pena el esfuerzo. Estos sentimientos harán que sea difícil lidiar con las cosas en casa y en el trabajo.

A veces, un familiar o amigo cercano puede decirle lo que está viendo en usted, o si está actuando de manera diferente.

Sin embargo, el punto de partida más importante es un diagnóstico preciso. Un profesional médico puede ser el mejor para averiguar si lo que está sintiendo es debido a la diabetes, o si es depresión. Asegúrese de hablar con su médico si tiene alguna pregunta o inquietud sobre el estrés y la depresión.

Ha habido grandes avances en el tratamiento de la depresión. Asegúrese de que su médico esté dispuesto a tomarse el tiempo para hablar con usted y su equipo de diabetes sobre sus necesidades.

Dado que el estrés a veces puede conducir a la depresión, hablemos de formas de reducir el estrés.

Reunión 9



Estrés , depresión y diabetes

¿Qué puedo hacer con respecto al estrés?



Hay buenas noticias sobre cómo reducir el estrés. Un estudio reciente ha demostrado que las personas con diabetes tipo 2 que realizaron actividades para reducir el estrés podrían reducir su nivel promedio de azúcar en la sangre (es decir, A1C).

Cada uno maneja el estrés a su manera. Algunas formas de afrontarlo pueden darle aún más problemas, aunque pueden ser útiles en ese momento. Comer demasiado, fumar, usar alcohol o drogas, o no ocuparse de un problema no son formas útiles de lidiar con el estrés.

Hay maneras de lidiar con el estrés que le ayudarán. Esto puede hacer que se sienta en control, informado y apoyado por otras personas. Aquí hay algunas maneras que pueden ayudarlo a lidiar con el estrés todos los días:

Hable con un amigo o únase a un grupo de apoyo. Vea los cambios positivamente. Dese cuenta de que está bien llorar. Hágase más físicamente activo. Planifique su día y establezca metas que pueda alcanzar. Recuerde sus logros. Hable con otras personas sobre cosas que le hacen estresarse.



Reunión 9



Estrés, depresión y diabetes

Más consejos...

Es importante aprender formas saludables de lidiar con el estrés, esto le puede ayudar a mejorar sus niveles de glucosa y su salud en general. Aquí hay algunas maneras más de hacerle frente:

- ❖ Mire hacia atrás en la crisis como una oportunidad de aprendizaje. Esto le ayudará a responder mejor a problemas similares en el futuro.
- ❖ Piense en el ahora. No malgaste energía preocupándose por el pasado. Mantenga su mente positivamente y puesta en el futuro.
- ❖ Trate de hacer una actividad o pasatiempo que disfrute o piense en algo que quiera probar.
- ❖ Duerma bien y coma alimentos nutritivos.
- ❖ Evite situaciones estresantes cuando sea posible. Si no puede, trate de planificar con anticipación cómo manejará el estrés.
- ❖ Acepta lo que no puedes cambiar y toma medidas para cambiar las cosas sobre las que tienes control.



Muchas maneras de lidiar con el estrés

Es útil saber varias maneras de manejar diferentes tipos de estrés. Aprenda a hacer diferentes cosas para afrontarlo. Cambiar la forma en que reaccionamos a los eventos estresantes, la respiración profunda, las imágenes guiadas, la relajación muscular, la actividad física y la alimentación saludable son formas en que podemos reducir el estrés. Hablaremos sobre cada uno de estos métodos en las próximas páginas.



Reunión 9

Estrés, depresión y diabetes

Cambiar la forma en que se reacciona ante el estrés



Ya sea que seas consciente de ello o no, probablemente hables contigo mismo en silencio todos los días. Esta conversación mental se llama diálogo interno. Desafortunadamente, a menudo nos criticamos a nosotros mismos durante estas conversaciones mentales. Estas conversaciones negativas también pueden aumentar nuestro estrés: es nuestro diálogo interno el que ayuda a determinar cómo responderemos a cualquier situación.

¡Cada vez que escuches un mensaje negativo en tu mente, elimínalo y graba uno nuevo positivo en su lugar! Por ejemplo, en lugar de decir: "Nunca podré hacer ejercicio todos los días", intente decir: "Estableceré una pequeña meta al principio y haré todo lo posible para aumentar el número de días que hago ejercicio cada semana".

Practiquemos grabando un nuevo mensaje para este pensamiento: "No tengo tiempo para la actividad física".

¿Qué podríamos decir en su lugar?

Una forma de reemplazar este pensamiento sería decir: "Puedo encontrar formas de incluir la actividad física en mis actividades cotidianas estacionándome más lejos y caminando un poco más, y tomando las escaleras en lugar del ascensor".



Reunión 9

Stress, depresión y diabetes

Respiración para reducir el estrés

La parte más difícil de usar ejercicios para reducir el estrés es convertirlos en un hábito. Muchas veces puede decirse a si mismo: "No puedo detener lo que estoy haciendo ahora. No hay tiempo". Pero la verdad es que, una vez que comienza a sentir estrés en el cuello, los hombros o la parte baja de la espalda, es hora de tomar un respiro. Su cuerpo está tratando de decirle que necesita más oxígeno.

Los ejercicios de respiración para reducir el estrés se pueden hacer en casa, el automóvil, el trabajo y en cualquier lugar donde tenga unos minutos para usted. Probemos este ejercicio de respiración profunda ahora:

El aliento purificador

1. Póngase cómodo en tu silla.
2. Exhale todo el aire de su cuerpo.
3. Inhale profundamente hasta que sus pulmones estén llenos, luego exhale a través de la nariz lentamente.
4. Cuando sus pulmones estén realmente llenos, contraiga los músculos del estómago y exhale por la nariz.
5. Deje que los músculos de su estómago se relajen a medida que el aire vuelve a entrar por la nariz.
6. Llene sus pulmones nuevamente y contraiga los músculos de su estómago mientras exhala rápidamente por la nariz nuevamente.

En casa, puede hacer este patrón de inhalación-exhalación de cuatro a seis veces.





Reunión 9

Estrés, depresión y diabetes

Imágenes guiadas

Desde la antigüedad, los narradores han utilizado palabras para pintar imágenes en la mente de sus oyentes. En las imágenes guiadas, las palabras y la música se utilizan para llevar al oyente en un viaje interior para reducir el estrés. Las imágenes guiadas se pueden usar para reducir la tensión, la ansiedad y el estrés.

Probemos una muestra de magia guiada. Mientras estás sentado en tu silla, cierra los ojos y escucha mi voz:



- Imagina que eres una pluma flotando en el aire.
- Flotas lentamente hacia adelante y hacia atrás.
- Te relajas cada vez más a medida que te desplazas hacia el suelo blando.
- Finalmente te deslizas hacia el suelo, aterrizando suave y suavemente.
- Mientras estás acostado allí, todo el estrés ha abandonado tu cuerpo, y te sientes total y completamente relajado.
- Abre lentamente los ojos ahora.



Aquí hay otro ejercicio de imágenes que puede probar cuando salga a caminar:

Imagina que tu estrés se ha convertido en líquido. Se está quedando sin su cuerpo a través de sus pies. Con cada paso, dejas una huella de color en el suelo que es tu estrés. A medida que continúa caminando, las huellas se vuelven de color más claro. Finalmente, there no es color en absoluto. Cualquier estrés que sintieras cuando empezaste a caminar ha abandonado tu cuerpo.





Reunión 9

Estrés, depresión y diabetes

Relajación muscular



Practica la relajación muscular

¡Pregúntele a su médico!

Muchas veces cuando estamos estresados, nuestros músculos se tensan. La relajación muscular ayuda a relajar todo el cuerpo desde la cabeza a los pies, primero tensando, luego relajando diferentes grupos de músculos. Después de un poco de práctica, puede hacer ejercicios de relajación muscular en unos 15 minutos.

La relajación muscular es útil porque puede notar cuando sus músculos están tensos. Al usar la relajación muscular, puede prevenir un dolor de cabeza u otros dolores corporales.

Por lo general, el mejor momento para practicar la relajación muscular es por la mañana antes del desayuno o por la noche antes de la cena, ¡nunca justo después de comer! Trate de practicar en un lugar tranquilo y use ropa suelta y cómoda. Haga los movimientos de relajación muscular una vez al día al principio. Después de un poco de práctica, usted será capaz de hacer todos los grupos musculares en unos 10 minutos. También podrá relajar los músculos que se tensan durante el día.

Si tiene antecedentes de lesiones graves, espasmos musculares o problemas de espalda, primero debe hablar con su médico para asegurarse de que está bien hacer ejercicios de relajación muscular.



Estrés, depresión y diabetes

Reunión 9

Física Actividad, estrés y azúcar en la sangre



Nutrición, estrés y azúcar en la sangre



La actividad física puede hacer que se sienta bien de inmediato. Cuando las personas hacen ejercicio, las células nerviosas en el cerebro descansan. La actividad física les da a esas células tiempo para renovarse para que puedan funcionar normalmente la próxima vez que se necesiten. La actividad física también ayudará a mantener la glucosa más cerca a la normalidad.

Es importante elegir algo que le guste hacer y que pueda hacer la mayoría de los días de la semana durante al menos 30 minutos cada día. Caminar es una excelente manera de comenzar.

Las personas que están estresadas a veces comen alimentos ricos en azúcar porque piensan que les ayudará a sentirse menos estresados. El azúcar hace que su glucosa en la sangre suba y baje salvajemente. Esto puede hacer que se sienta peor de lo que lo estaba antes de comer los alimentos azucarados.

Si se encuentra buscando alimentos ricos en azúcar cuando está estresado o aburrido – ¡ALTO! – pregúntese: "¿Hay algo más que pueda hacer, o comer, para reducir mi estrés?" Salir a caminar o hablar con alguien podría ser una mejor opción.

Comer alimentos más nutritivos puede ayudar a mantener la glucosa más cerca a la normalidad para que pueda hacerles frente a los eventos estresantes mucho mejor.



Reunión 9

Estrés, depresión y diabetes

Reflexiones sobre nuestro viaje



Sea realista en su búsqueda del equilibrio. Algunos días podrá manejar el estrés mejor que en otros días. ¡El objetivo es el progreso, no la perfección!

Repasemos algunas de las cosas de las que hablamos hoy:

- El estrés y la depresión afectan el azúcar en la sangre,
- Hay muchas maneras de reducir el estrés,
- Elija una de las actividades para reducir el estrés que aprendimos hoy y practíquela,
- Hable con un amigo o familiar si le ayuda,
- Si se siente deprimido, hable con su médico para averiguar si se trata de diabetes o depresión,
- Obtenga tratamiento si está deprimido.



Reunión 9

Estrés, depresión y diabetes

**¡Establezca
una meta!**



Tómese unos minutos ahora para escribir una meta en la que planea trabajar esta semana para reducir el estrés. Recuerde todo lo que hemos hablado hoy.

3 preguntas

En la página siguiente hay 3 preguntas. Necesitamos sus comentarios para poder satisfacer mejor sus necesidades. Por favor, tómese unos minutos para responder a las 3 preguntas.

¡Gracias!



Gracias por venir y esperamos verlos en nuestra próxima reunión donde hablaremos sobre la prevención de complicaciones de la diabetes.



No olvide traer su cuaderno.



Reunión 9

**Revisión de las reuniones 1-8 y
formas de practicar la
relajación muscular**

Examen de las reuniones 1 a 8

REUNIÓN	PUNTOS CLAVE
<p>1. El equilibrio de glucosa marca la diferencia</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conozca sus números de azúcar en la sangre y lo que los hace subir y bajar, 2. Mida la glucosa a menudo con objetivos de 80 a 130 en ayunas y por debajo de 180 después de las comidas, 3. Establezca metas para obtener A1c inferior a 7, 4. Trabaje con su proveedor de atención médica y su equipo de diabetes, y 5. ¡No se rinda! ¡El objetivo es el progreso, no la perfección!
<p>2. Medicina y equilibrio de glucosa</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. La diabetes cambia con el tiempo, 2. Los medicamentos para la diabetes son una parte importante de un plan de tratamiento de la diabetes, 3. Los medicamentos para la diabetes funcionan junto con una alimentación saludable y actividad física para reducir el azúcar en la sangre, 4. Los medicamentos para la diabetes ayudan al cuerpo a usar la insulina que produce O ayudan al cuerpo a producir suficiente insulina, 5. Es importante trabajar con su proveedor de salud y otros socios en la atención, y 6. ¡HAGA preguntas si necesita saber algo sobre su cuidado de la diabetes!

3. Equilibrio de alimentos y glucosa



1. Desarrolle una rutina para comer sus comidas y refrigerios aproximadamente a la misma hora todos los días,
2. Coma una variedad de alimentos ricos en fibra y bajos en grasa, calorías y azúcar, como pan integral, arroz integral y verduras,
3. No se salte comidas o refrigerios,
4. Trate de comer menos calorías si necesita perder peso,
5. Evite los alimentos ricos en grasa o aceite, como los alimentos fritos, el tocino, las salchichas, la mayonesa y los quesos, y
6. ¡Lea las etiquetas de los alimentos para encontrar los mejores alimentos para el equilibrio de glucosa!

4. Planifique las comidas para el equilibrio de la glucosa



1. Los tres principales planes alimentarios para el equilibrio de la glucosa son:
 - a) El plan de comidas de intercambio
 - b) El Plan de Índice Glucémico
 - c) El Plan de Conteo de Carbohidratos
2. Cualquiera de los planes puede ayudarlo a elegir carbohidratos para mantener la glucosa en equilibrio,
3. El plan de cuenta de carbohidratos puede ser el más fácil de hacer porque puede leer las etiquetas de los alimentos para controlar la cantidad de carbohidratos que come,
4. Hable con un dietista registrado sobre un plan que sea mejor para usted, y
5. Controle su nivel de azúcar en la sangre para ver cómo los diferentes alimentos afectan el equilibrio de la glucosa.

5. Muévase más,
siéntese menos



1. Ejercicio significa:

- ✓ estar físicamente activo al menos 10 minutos por día al principio
- ✓ hacerlo al menos 3-4 veces por semana
- ✓ su corazón late más rápido y suda un poco
- ✓ ¡es DIVERTIDO! y

2. Empiece con 30 minutos, luego 60 minutos de actividad física la mayoría de los días de la semana.

6. Diabetes y un
corazón sano



1. Mantenga la glucosa en equilibrio: 80 - 130 antes de una comida; inferior a 180 una o dos horas después de una comida; una A1c inferior a 7,

2. Trabajar hacia una **presión arterial de 130/80**,

3. Establezca pequeñas metas alcanzables para equilibrar su presión arterial,

4. Tome medicamentos si se los recetan,

5. Trabaje como socio con su proveedor y equipo de diabetes, y

6. ¡Haga preguntas!

7. Diabetes y
colesterol



1. Trabajar hacia niveles saludables de colesterol:

- ✓ **HDL superior a 40 en hombres, más de 50 en mujeres**
- ✓ **LDL inferior a 100**
- ✓ **Colesterol total inferior a 200**
- ✓ **Triglicéridos inferiores a 150**

2. Coma más fibra y menos grasa y azúcar,

3. Establezca pequeñas metas alcanzables para equilibrar sus números de colesterol y triglicéridos.

8. ¡Los pies sanos nos mantienen en marcha!



1. Revise sus pies todos los días,
2. Siempre tenga las uñas de los pies recortadas rectas,
3. Use zapatos y calcetines todos los días, nunca camine descalzo,
4. Pídale a su proveedor de salud que revise sus pies en cada visita a la clínica, y
5. Comuníquese con su proveedor de salud de inmediato si encuentra un problema con los pies.

Formas de practicar la relajación muscular

1. Siéntese derecho en una silla con ambos pies apoyados en el suelo.
2. Para la mano y el brazo derecho: haga un puño y doble el brazo derecho como si le estuviera mostrando a alguien su músculo (el músculo debe sentirse muy apretado). Mantenga la tensión unos 5 segundos, luego suéltela rápidamente y relájese durante unos 30 segundos. Repita una vez más.
3. Mano y brazo izquierdo: haga un puño y doble el brazo izquierdo como si le estuviera mostrando a alguien su músculo (el músculo debe sentirse muy apretado). Mantenga la tensión unos 5 segundos, luego suéltela rápidamente y relájese durante unos 30 segundos. Repita una vez más.
4. Cara: cierre los ojos, levante las cejas, apriete los dientes y retire las comisuras de la boca. Mantenga unos 5 segundos, luego suéltelo rápidamente y relájese durante unos 30 segundos. Repita una vez más.
5. Hombros y cuello: levante los hombros y presione la cabeza hacia atrás contra ellos (no doble el cuello). Mantenga unos 5 segundos, luego suéltelo rápidamente y relájese durante unos 30 segundos. Repita una vez más.
6. Pecho y espalda: respire profundamente y contenga la respiración mientras presiona sus hombros juntos en la espalda al mismo tiempo. Aguanta 5 segundos y relaja los hombros y respira normalmente. Repita una vez más.
7. Estómago – Contraiga el estómago al mismo tiempo que respira y llene sus pulmones con aire. Mantenga presionado 5 segundos. Deje salir el aire y relaje su estómago. Repita una vez más.
8. Pierna derecha: levante el talón derecho manteniendo la parte delantera del pie en el suelo. Presione la pierna hacia adelante y hacia abajo al mismo tiempo. Mantener durante 5 segundos y relajarse. Repita una vez más.
9. Pierna izquierda - Tire hacia arriba su talón izquierdo manteniendo la parte delantera de su pie en el suelo. Presione la pierna hacia adelante y hacia abajo al mismo tiempo. Mantener durante 5 segundos y relajarse. Repita una vez más.