

# TÉCNICAS DE RELAJACIÓN EN EL CONTROL DEL DOLOR EN EL PACIENTE QUIRÚRGICO.

Joaquín Ruiz Ortega<sup>(1)</sup>; Elena García Ferrer<sup>(2)</sup>.

Diplomados en Enfermería en la EUCC de la Salud de Granada

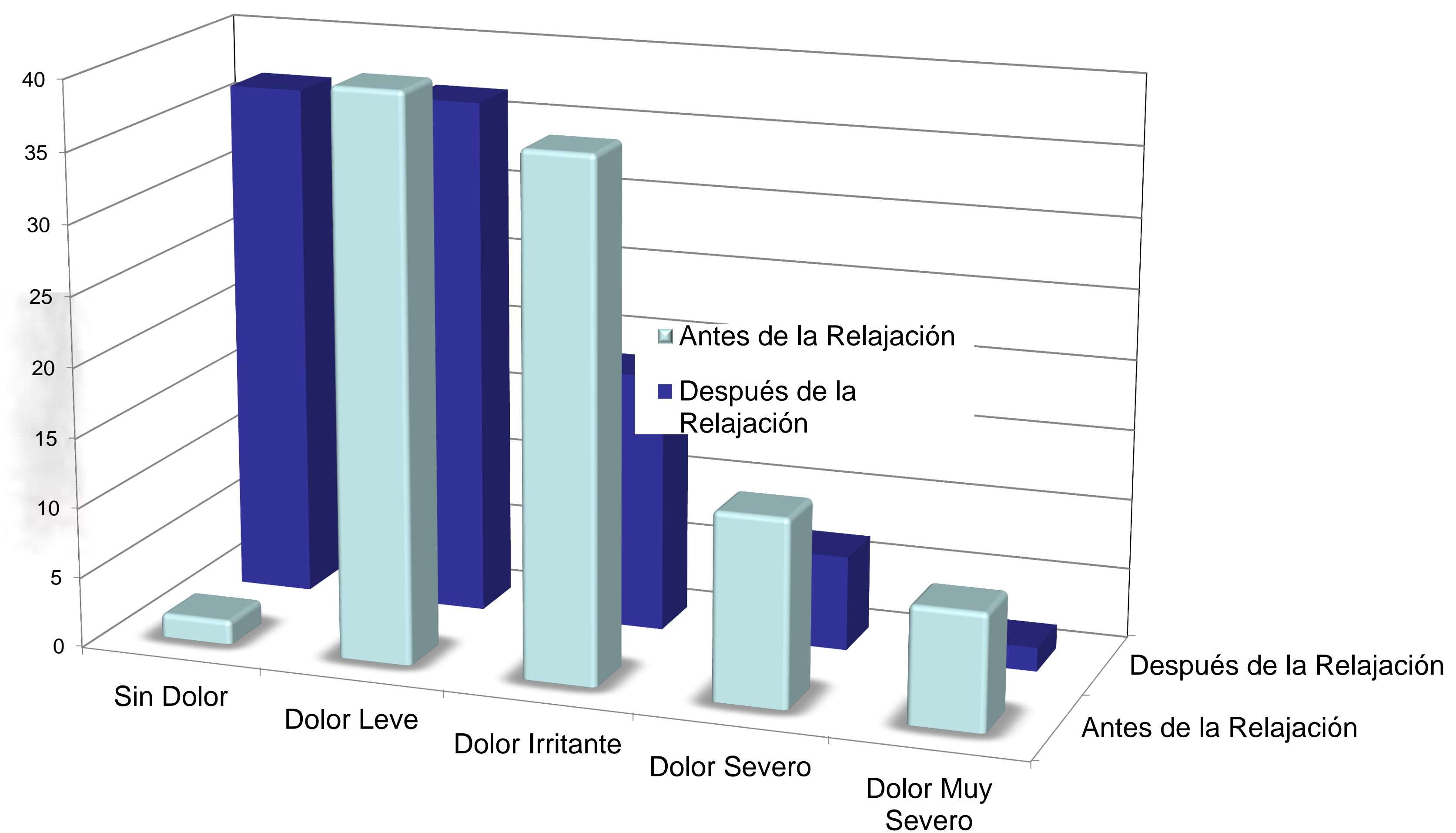
## Introducción

El dolor es multidimensional, pues no consiste sólo en estímulos físicos, sino también en interpretaciones psicológicas. Los procesos internos, como el aumento de la ansiedad, puede influir en cómo una persona experimenta el dolor. En los pacientes sometidos a cirugía, puede conducir a muchas complicaciones, a la reducción de la participación en el tratamiento y la atención, a la insatisfacción del paciente, a mayor tiempo de hospitalización, y al aumento de costos <sup>(1)</sup>.

Por ello, es necesario examinar los efectos de un método sistemático de relajación ante el dolor postoperatorio y la ansiedad.

## Metodología

Se ha realizado una revisión bibliográfica descriptiva, de los artículos de investigación relacionados con el tema, realizados en adultos y comprendidos entre los años 2000-2012 utilizando la base de datos Web of Science. Palabras clave: pain, relaxation exercises, surgical patient, stress.



## Resultados

Un total de 60 pacientes sometidos a cirugía abdominal superior participaron en este estudio. La edad media de la pacientes fue de 48.38 años. Cuando los niveles de dolor antes y después de los ejercicios de relajación fueron examinados, la proporción de pacientes que no manifestaban ningún dolor había aumentado del 1,7% al 36,7%, la proporción de pacientes que experimentan un dolor irritante había disminuido de 36,7% a 18,3%. Por último, la proporción de pacientes con dolor muy severo había disminuido del 8,3% al 1,7% <sup>(2)</sup>.

## Conclusiones

- La intervención más eficaz para el dolor es un enfoque multimodal, que combina tanto el tratamiento farmacológico, como las estrategias no farmacológicas.
- Los ejercicios de relajación, como método no farmacológico, son eficaces para reducir el dolor postoperatorio y, por lo tanto, deben ser incluidos en un régimen de control del dolor en los pacientes. La relajación provoca una caída en la presión sanguínea, una disminución de los latidos cardiacos y una disminución de las respiraciones por minuto, así como una mejor respuesta al dolor y la ansiedad <sup>(3)</sup>. Una de las terapias de relajación mas utilizadas para reducir el estrés quirúrgico, es la imaginación guiada. Es una solución eficaz y sencilla de relajación, que puede reducir estrés y la ansiedad.
- La imaginación guiada es una estrategia de concentración enfocada en las imágenes visuales, sonidos, música y las palabras que se utilizan para crear sentimientos de bienestar y relajación. El uso guiado imágenes, como una intervención no farmacológica, puede interrumpir los estímulos sensoriales y la percepción del dolor <sup>(4)</sup>.

## Bibliografía.

- 1) Allred, K. D., Byers, J. F., & Sole, M. L. The effect of music on postoperative pain and anxiety. *Pain Management Nursing*, 11(1), 15–25. (2010).
- 2) Sacide Yildizeli Topcu, and Ummu Yildiz Findik. Effect of relaxation exercises on controlling postoperative Pain. (2010).
- 3) Kesler, R. S., Patterson, D. R., & Dane, J. Hypnosis and relaxation with pain patients: Evidence for effectiveness. (2003).
- 4) Antall, G., & Kresevic, D. The use of guided imagery to manage pain in an elderly orthopaedic population. *Orthopedic Nursing*, 23, 335–340. (2004).
- 5) Good, M., Anderson, G. C., Ahn, S., Cong, X., & Stanton-Hicks, M. (2005). Relaxation and music reduce pain following intestinal surgery. *Research in Nursing and Health*, 28, 240–251.
- 6) Richards, J., & Hubbert, A. O. (2007). Experiences of expert nurses in caring for patients with postoperative pain. *Pain Management Nursing*, 8(1), 17–24.
- 7) Montin, L., Leino-Kilpi, H., Katajisto, J., Lepisto, J., Kettunen, J., & Suominen, T. (2007). Anxiety and healthrelated quality of life of patients undergoing total hip arthroplasty for osteoarthritis. *Chronic Illness*, 3, 219–227.
- 8) Emslie, M., Campbell, M., & Walker, K. (2002). Changes in public awareness of, attitudes to, and use of, complementary therapy in North East Scotland: Surveys in 1993 and 1999. *Complementary Therapy Medicine*, 10, 148–153.
- 9) Arslan, S., & Celebioglu, A. (2004). Postoperatif agrı yo`netimi ve alternatif uygulamalar [Postoperative pain management and alternative practices]. *International Journal of Human Sciences*, 1(1), 1–7.
- 10) Rakel, B., & Herr, K. (2004). Assessment and treatment of postoperative pain in older adults. *Journal of Peri Anesthesia Nursing*, 19, 194–208.