

ANA M<sup>a</sup> BERNAL RENDÓN

Enfermera de la Unidad de Urología del Hospital Universitario Puerta del Mar de Cádiz

# Aplicación de técnicas de relajación en pacientes urológicos: la lucha contra los espasmos

**Palabras clave:** espasmo vesical, relajación, control del dolor.

**Keywords:** bladder spasm, relaxation, pain control.

## INTRODUCCION

En nuestras unidades nos encontramos con pacientes con la misma patología o intervenidos de idéntica afección que reaccionan de muy distinta forma ante el dolor y más concretamente ante los espasmos producidos por la vejiga, aun teniendo las mismas condiciones generales de salud.

Según Alejandro Jodorowsky, psicoterapeuta: «Dependiendo no sólo del cuerpo sino también de nuestros propios traumas intelectuales, emocionales y sexuales, ninguna enfermedad es semejante. Mi gripe no es tu gripe, no es su gripe... Cada persona, ante los mismos virus, reacciona de manera diferente. No se puede abstraer la enfermedad del terreno psicológico donde se produce».

Estamos convencidos de que el aspecto emocional y el estado psíquico del paciente urológico con el que trabajamos son el detonante principal de sufrir un posoperatorio más o menos doloroso. Por supuesto, teniendo en cuenta que la UDA es un instrumento fundamental para aliviar el dolor, nos planteamos si los enfermeros, como terapeutas, podemos hacer algo y llegamos a la conclusión de que nuestra labor puede ser de gran ayuda instruyendo al paciente con sencillas técnicas que le ayudarán a relajarse y, por lo tanto, a controlar y disminuir el dolor producido por los espasmos.

## OBJETIVOS

- Disminuir la ansiedad del paciente ante la sensación de dolor producida por el espasmo.
- Conseguir que el paciente confíe plenamente en el personal de enfermería y lo considere una ayuda para llegar a su propio autocontrol.
- Informar a pacientes y familiares sobre las distintas técnicas de relajación y de cómo utilizar y en qué momento una u otra técnica.
- Lograr una mayor calidad asistencial a través de un trato más individualizado y cercano.

## METODOLOGÍA

### TOCAR

El doctor vienés Josef Brear nos habla de la importancia de «tocar» al paciente. El paciente nos sentirá más cercanos, confiará más en nosotros.

Desde su ingreso debe ser acompañado, y mencionando de nuevo a Alejandro Jodorowsky, él nos dice que: «Tocar es acompañar». Cuando realizamos la valoración inicial para el plan de cuidados es un momento idóneo para iniciar nuestro acercamiento al paciente demostrándole amabilidad y confianza. En este instante, a la vez que le encuestamos (por supuesto, teniendo en cuenta el carácter y características psicológicas del individuo) debemos tocarle, ofreciéndole nuestra mano para saludarle, poniendo la mano sobre su hombro... Con todo esto el paciente se sentirá cómodo y comenzará a confiar en que todo va a salir bien.

En el posoperatorio, además de usar nuestras manos para realizar las técnicas que sean precisas, debemos usarlas para seguir «acompañando» al paciente en todo momento.

### RELAJAR

Por otro lado, es preciso que se consiga un autocontrol para que la persona pueda sentir menos dolor. El estado de la mente está íntimamente vinculado al estado del cuerpo. Si los músculos están relajados, la mente tiende a relajarse; si la mente se angustia, el cuerpo también padece. Toda acción se origina en la mente.

Una buena relajación abarca tres aspectos: relajación física, mental y espiritual. Para relajar el cuerpo hay que tenderse en la llamada «postura del cadáver» (utilizada en yoga) e ir tensando y relajando sucesivamente cada parte del cuerpo, trabajando desde los pies hacia la cabeza. Esta alternancia de tensión y relajación es necesaria, porque sólo aprendiendo a reconocer la sensación de tensión se podrá estar seguro de que se ha logrado relajar.

Tanto para relajar como para concentrar la mente (en la parte del cuerpo en la que se siente dolor) hay que respirar

regular y rítmicamente, concentrándose en el proceso de respiración.

A medida que se relaja todo el cuerpo y que se respira con lentitud y profundidad se producen ciertos cambios fisiológicos: disminuye el consumo de oxígeno y se elimina menos anhídrido carbónico; la tensión muscular se reduce, y se observa una disminución en la actividad del sistema nervioso simpático y un incremento del parasimpático. Incluso unos pocos minutos de relajación profunda reducirán más eficazmente la preocupación y la fatiga que muchas horas de sueño intranquilo.

#### VISUALIZAR

La autosugestión a través de la visualización de las distintas partes del cuerpo también es otra técnica que nos ayuda a la relajación. Para ello se visualiza en la mente el cuerpo y se repite mentalmente esta sencilla fórmula: «Relajo los dedos de los pies. Los dedos de los pies están relajados. Ahora relajo las pantorrillas, relajo las pantorrillas. Las pantorrillas están relajadas...». Se sigue recorriendo el cuerpo hacia arriba, aplicando de forma sucesiva la fórmula a todas sus partes: estómago, pulmones, corazón, riñones, vejiga, miembros superiores, miembros inferiores, cuero cabelludo, cerebro, etc. En el caso que nos ocupa sería importante hacer hincapié en cada una de las partes del aparato urológico y especialmente en la vejiga, en la cual se producen y localizan los espasmos.

Además de la visualización del cuerpo se puede visualizar un paisaje, un momento agradable de nuestra vida, una persona a la que se aprecie..., consiguiendo una relajación más placentera y profunda. Si esto lo acompañamos de una música apropiada de fondo, los resultados son aún más satisfactorios.

#### RESPIRAR

Existen tres tipos básicos de respiración: clavicular (superficial), intercostal (media) y abdominal (profunda). Para conseguir una adecuada relajación se debe practicar la «respiración completa» que combina las tres clases, comenzando con una inhalación profunda, que se continúa después en la zona intercostal y finalmente en la clavicular.

Estos ejercicios de respiración enseñan a controlar la mente (autocontrol). Todos sabemos que cuando estamos asustados o enfadados la respiración es superficial, rápida e irregular; por el contrario, cuando estamos relajados o sumidos en nuestros pensamientos la respiración se vuelve más lenta. Como el estado de ánimo se refleja en la forma en la que respiramos, se deduce que al controlar la respiración

**EN NUESTRAS UNIDADES NOS ENCONTRAMOS CON PACIENTES CON LA MISMA PATOLOGÍA O INTERVENIDOS DE IDÉNTICA AFECCIÓN QUE REACCIONAN DE MUY DISTINTA FORMA ANTE EL DOLOR Y MÁS CONCRETAMENTE ANTE LOS ESPASMOS PRODUCIDOS POR LA VEJIGA.**

**LA APLICACIÓN DE TÉCNICAS DE RELAJACIÓN EN LOS PACIENTES UROLÓGICOS HACEN QUE DICHS PACIENTES ENCUENTREN EN ÉSTAS UNA HERRAMIENTA IMPRESCINDIBLE PARA LOGRAR AUTOCONTROLAR EL DOLOR.**

somos capaces de aprender a controlarlos a nosotros mismos, nuestros estados anímicos, nuestras sensaciones y, por lo tanto, nuestro dolor.

Se debe explicar al paciente con pocas frases y de forma práctica como debe respirar para conseguir una «respiración completa»: inspirar lenta y profundamente por la nariz llevando el aire al abdomen y sintiendo cómo pasa dicho aire por la zona clavicular y costal, empujando el diafragma hacia la zona abdominal para luego pasar a la espiración, llevando el aire muy despacio desde el abdomen hacia la nariz.

#### RESULTADOS

- Los pacientes que han sido instruidos en técnicas de relajación disminuyen los espasmos considerablemente y en algunos casos prácticamente no aparecen.
- El afrontamiento de la intervención quirúrgica y su posoperatorio es totalmente positivo y por lo tanto el paciente y los familiares tienen una buena disposición en los autocuidados.
- El personal de enfermería se convierte en una ayuda cercana y agradable que le es necesaria pero no imprescindible para aliviar el dolor.
- Los diagnósticos ansiedad y temor están totalmente resueltos.

#### CONCLUSIONES

La aplicación de técnicas de relajación en los pacientes urológicos hace que dichos pacientes encuentren en éstas una herramienta imprescindible para lograr autocontrolar el dolor. Concretamente los espasmos se pueden disminuir ostensiblemente, lo cual se traduce en un posoperatorio mucho más satisfactorio.

El personal de enfermería consigue una mayor calidad asistencial y una mayor satisfacción personal ya que al fin y al cabo siempre se recibe mucho más de lo que se da. ▼

#### BIBLIOGRAFÍA

- Lidell, Lucy; Rabinovitch, Narayani; Rabinovitch, Giris. *El nuevo libro del yoga*. RBA Libros, S.A. 1999. Págs.:23-27. 67-68.
- Jodorowsky, Alejandro. *Cabaret Místico*. Ediciones Siruela. 2006. Págs.: 24-25. 29.
- G.F.U. *Gimnasia Psicofísica*. Editorial Melvin C.A. 2001. Págs. 33-34.