

COMENTARIO EDITORIAL. AUDIOLIBRO "APRENDA A RELAJARSE FÁCILMENTE"

Manuel Pineda Cuenca

*Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud de Almoradí

Los médicos de Atención Primaria acostumbramos a ser muy escépticos cuando después de una dura jornada de trabajo, asistimos a la presentación de un libro que lleva por título: "Aprenda a relajarse fácilmente". Las ideas más peregrinas se agolpan en nuestra mente.

La abundancia de información que la industria farmacéutica nos proporciona; una ingente cantidad de material que no somos capaces de procesar y de encontrar la utilidad necesaria para nuestros pacientes, nos puede llevar a desechar cualquier recurso.

Sin embargo, todos somos conscientes de lo necesario y útil que es conocer una técnica de relajación. ¿Quién no la ha necesitado alguna vez? ¿quién no lo ha intentado en alguna ocasión con algún método?

El conocimiento de un método es muy importante para todas las personas, porque nos ayuda a afrontar con éxito las situaciones, en las que el nivel de ansiedad puede provocar síntomas confusos.

Este libro (audiolibro) se presenta como una herramienta muy valiosa para las consultas de atención primaria en beneficio de nuestros pacientes. Un alto porcentaje de ellos nos consultan problemas que, tras un enfoque profesional adecuado, podríamos ubicarlos en la esfera psicosocial. Los pacientes buscan alguna justificación orgánica, biológica y tras descartarla con las pruebas necesarias nos confiesan que, efectivamente, están sometidos a alguna situación extrema, algún acontecimiento vital estresante que no acaban de asumir, pero *"No me mande pastillas, déme algo que me ayude a llevar esta cruz"*, *"Esto no tiene solución, ¿ será así siempre Doctor?"*.

A los pacientes con este perfil podemos aconsejar este procedimiento, porque es la misma persona quien se entrena en relajación muscular progresiva, y así *"aprende a relajarse fácilmente"*.

Ayudar a los pacientes a descubrir las



situaciones que verdaderamente le ocasionan un estado de ansiedad, orientarle a encontrar el estado emocional adecuado para la reflexión constructiva, que le lleve a ordenar sus pensamientos, sus decisiones y sus acciones, es en definitiva la solución a sus conflictos. Él mismo realiza lo que en lenguaje sistémico se conoce como un cambio de 2º orden y es el objetivo que todos perseguimos. La

farmacoterapia utilizada en este campo logra que el paciente mantenga su homeostasis con cambios de primer orden, siguiendo con el lenguaje sistémico, es decir, más de lo mismo y hasta la siguiente crisis. Con este procedimiento el cambio podría ser definitivo.

Los autores estructuran el aprendizaje de la técnica de Jacobson en tres fases, según la habilidad que se haya desarrollado hasta llegar a la relajación rápida. El audiolibro permite el aprendizaje de la técnica siguiendo las indicaciones, a través de las diferentes fases de forma autónoma por parte del paciente, de ahí el subtítulo: "Procedimiento autoaplicado para el entrenamiento en relajación muscular progresiva".

Deseo el máximo éxito a los autores y a todos aquellos compañeros que se animen a aconsejar a sus pacientes esta herramienta.

¡Ojalá! todos nuestros pacientes encuentren la solución de sus conflictos o crisis por ellos mismos, este método de relajación les puede ser de utilidad.

"Aprenda a relajarse fácilmente: procedimiento autoaplicado para el entrenamiento en relajación muscular progresiva", editado por Farmabook, ha sido reconocido de **interés técnico profesional** por el Colegio Oficial de Psicólogos de la Comunidad Valenciana. Se encuentra a la venta en oficinas de farmacia, distribuido por la Hermandad Farmacéutica del Mediterráneo (HEFAME) y en librerías, al precio de 12,95 euros. Para más información, www.farmabook.es

Van-der Hofstadt, C.J., Quiles, M.J. y Quiles, Y. (2007). Aprenda a relajarse fácilmente. Procedimiento autoaplicado para el entrenamiento en relajación muscular progresiva. Alicante, Farmabook.