

¿Qué es la Terapia/entrenamiento de biofeedback?

Los diferentes sentimientos pueden causar cambios en nuestro cuerpo. Por ejemplo, cuando nos enfadamos o tenemos miedo, el corazón late más deprisa. Nuestros músculos se tensan, respiramos más deprisa y las respiraciones son más cortas. En la terapia de biofeedback, se trabaja con un profesional para aprender a controlar mejor la manera en la que el cuerpo responde a ciertos sentimientos.



¿CÓMO FUNCIONA EL BIOFEEDBACK?

No entendemos completamente cómo funciona el biofeedback. Pero sabemos que el cuerpo reacciona a los pensamientos, sentimientos y emociones. Aprender a cambiar estas reacciones puede ayudar a aliviar síntomas distintos de problemas de salud. Todos los tipos de biofeedback lo conectan con un aparato que mide una de sus funciones corporales como la temperatura, el ritmo cardiaco, las ondas cerebrales, o la tensión muscular. Usted podrá observar, en una pantalla grande, conforme su cuerpo responde. Luego, aprenderá a usar técnicas de respiración y relajación para ayudar a regular esa función.

¿PARA QUÉ SE USA EL BIOFEEDBACK?

Estos son solo algunos de los problemas para los que se puede usar el biofeedback:

- Dolores de cabeza
- Migrañas
- Convulsiones
- Ansiedad
- TDAH
- Dolor crónico
- Incontinencia urinaria
- Estreñimiento
- Enfermedad de Raynaud
- Artritis reumatoide
- Hipertensión
- Asma

¿HAY EFECTOS SECUNDARIOS O RIESGOS?

El biofeedback es muy seguro. Durante la sesión de biofeedback, es posible que le pregunten sobre algo estresante. El profesional con el que consulte le podrá prestar apoyo si la experiencia le parece demasiado difícil.

¿NECESITO PREPARARME PARA LAS SESIONES Y QUÉ DEBERÍA ESPERAR AL IR A MI PRIMERA SESIÓN?

No necesita prepararse antes de recibir biofeedback. Las sesiones por lo general duran unos 30 minutos. Los beneficios del biofeedback se pueden ver en 10 sesiones o menos. Algunas dolencias pueden requerir más de 20 sesiones para que se produzcan mejoras.



For more information, scan the QR code below, or visit nciph.org/el_biofeedback.html



