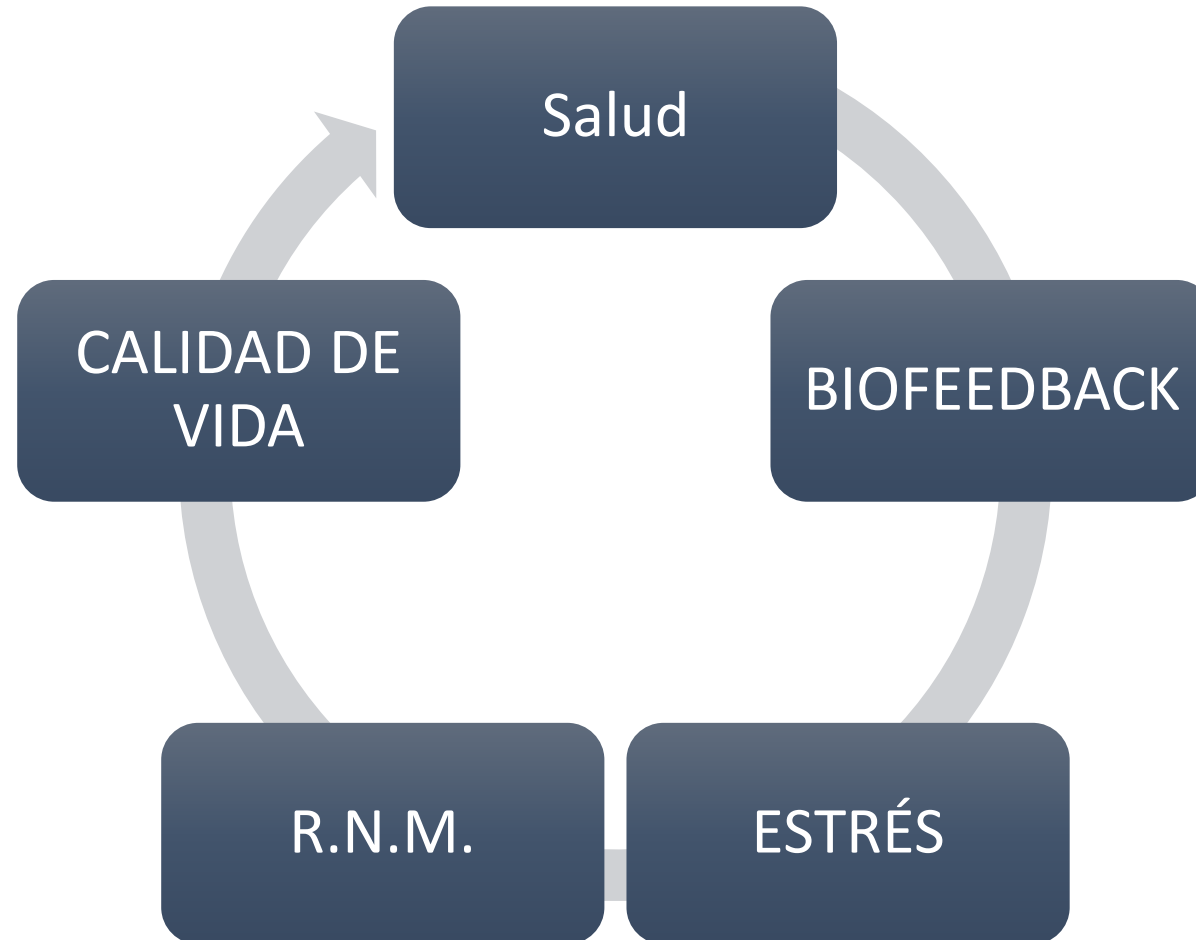


Aplicaciones del Biofeedback relacionadas con la Salud y la Calidad de Vida

Experiencias prácticas:

- Rehabilitación neuromuscular
- Ansiedad y control de estrés

Contexto y conceptos:



La salud dese una perspectiva integral

- "La salud es un concepto que tiene que ver con el bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades."
- En la salud, como en la enfermedad, existen diversos grados de afectación y no debería ser tratada como una variable dicotómica.

Psicología y salud

- Ponemos los conocimientos de la psicología al servicio de la salud.
- Evaluar, anticipar, diagnosticar e intervenir en el comportamiento que esté relacionado con el mantenimiento y mejora de la salud y la calidad de vida.

¿Que es el Biofeedback?

Es un método que permite visualizar en tiempo real los procesos fisiológicos que tienen lugar en nuestro cuerpo relacionados con la activación o desactivación del sistema nervioso.

Actividad fisiológica

- Aunque no nos demos cuenta, nuestro cuerpo está sometido a cambios continuos en nuestro funcionamiento fisiológico. De los cuales muchas veces no tenemos consciencia:
- Algunos ejemplos:
 - Un piropo: ...
 - Un examen importante
 - Una cita con una persona interesante
 - Una entrevista de trabajo...
 - Una llamada por teléfono

Biofeedback

- Aunque no nos demos cuenta, nuestro cuerpo responde fisiológicamente a estímulos constantemente.... La mayoría de las veces, a no ser que sean unas situaciones agudas, o claramente definidas,..... Por ejemplo ruborizarse cuando ver a alguien que te gusta..., no nos damos cuenta de que ocurren. Como no nos damos cuenta de que ocurren no las tenemos en cuenta, y no las podemos cambiar, pero sin embargo tienen sus consecuencias sobre la salud.

Hacemos una prueba?

Nivel de tensión tendría: de 0 a 10

Cuántas respiraciones por minuto cree que tiene?

¿Qué Frecuencia cardíaca?

Durante un minuto, mientras su compañero le está tomando la frecuencia cardíaca, usted cuente el número de respiraciones que tiene por minuto.

Siguiente paso:

- Ahora.... Durante un minuto, piense en algo bonito que decirle a su compañera o compañero con el que ha hecho la prueba.

Siguiente paso

- No se lo diga,,, pero
- Cree que su nivel de activación es el mismo que tenía al principio del ejercicio
- Y su Frecuencia cardiaca?
- Y el número de respiraciones por minuto.?

Esto no es biofeedback

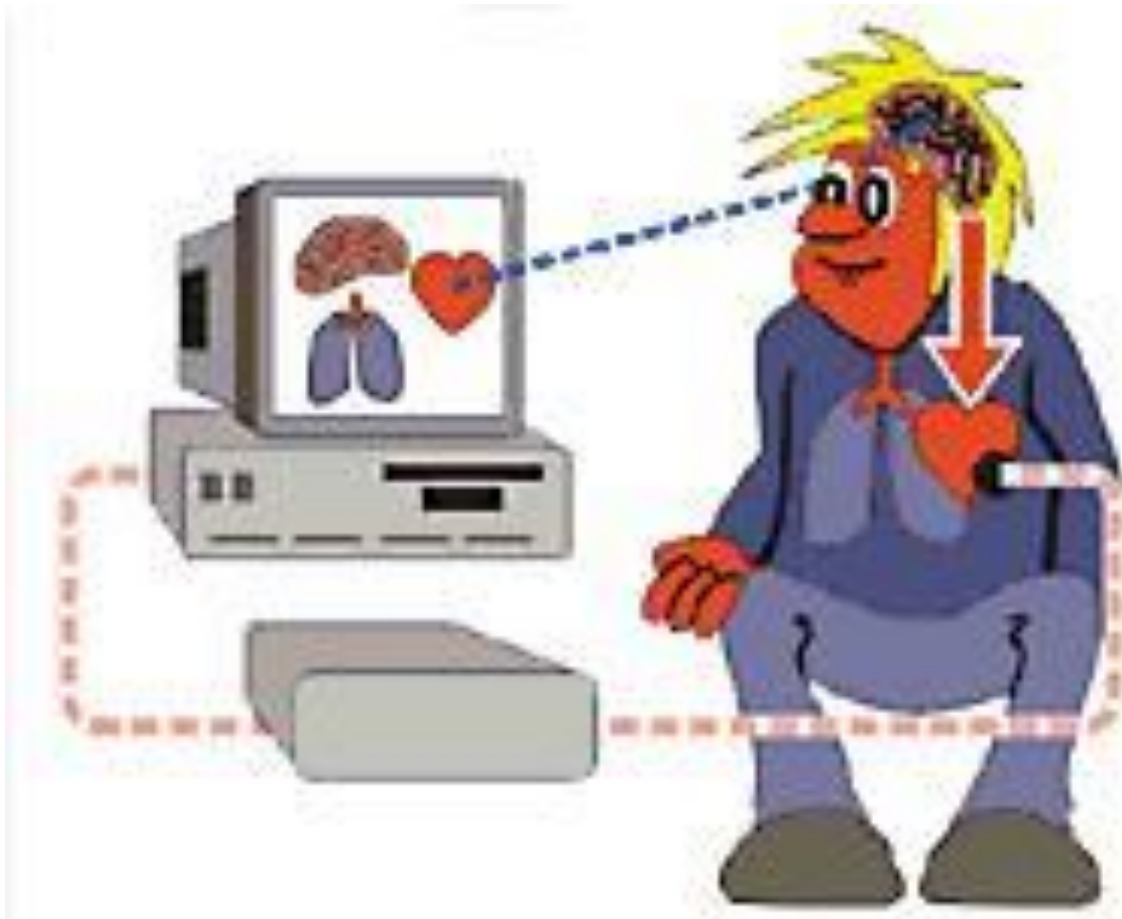
- Pero hemos tomado consciencia de lo que nos ocurre en este tipo de situaciones, y nos permitirá anticiparlo en la siguiente, y poder actuar en consecuencia verdad?

En resumen:

El biofeedback es un método que nos da información fisiológica que normalmente desconocemos. La persona recibe información inmediata referente a los estados fisiológicos que reflejan vigilancia, tensión y ansiedad, con la finalidad de ayudar a mantener esos procesos bajo control voluntario.

El Biofeedback representa la técnica más avanzada para que el paciente sea capaz de controlar sus respuestas fisiológicas y aprenda a ponerlas al servicio de su salud, bienestar y calidad de vida

¿Cómo Funciona el Biofeedback?



Cuando la persona logra reconocer, y hacer conscientes las funciones autónomas de su sistema, puede corregirlas y volver a automatizarlas para volver a tenerlas bajo su control.

Por ejemplo.... No lo puedo controlar.... Me pongo muy nerviosa y aunque quiera no consigo relajarme....

El Biofeedback utiliza la tecnología para detectar la señal y amplificar la respuesta. través de monitores, sensores y audífonos como la persona podrá visualizar y escuchar esas variables fisiológicas desconocidas: *tensión muscular, tasa respiratoria, tensión arterial, temperatura corporal periférica, ritmo cardiaco, e incluso la actividad de ondas cerebrales.*

¿Que medidas toma y como lo hace el biofeedback?

- **El Biofeedback utiliza una sofisticada tecnología.** será a través de monitores, sensores y audífonos como la persona podrá visualizar y escuchar esas variables fisiológicas desconocidas
- *Medidas más utilizadas: Tensión muscular, tasa respiratoria, tensión arterial, temperatura corporal periférica, ritmo cardiaco, e incluso la actividad de ondas cerebrales.*

Aplicaciones

- Dolores de cabeza, cefaleas tensionales
- Migrañas
- **Trastornos de ansiedad y estrés**
- Hiperventilación
- Problemas respiratorios
- Burnout
- Problemas de estrés crónico
- Hipertensión
- Palpitaciones, arritmias
- TDAH y problemas de aprendizaje
- Trastornos musculares
- Trastornos gastrointestinales

¿Se necesita siempre el instrumento para controlar la actividad fisiológica?

- La presentación de esta información - a menudo en combinación con cambios en el pensamiento, las emociones y la conducta - apoya deseados cambios fisiológicos.
- Con el tiempo, estos cambios se puede sostener sin el uso continuo de un instrumento."

Por que funciona?

- Motivación: Requiere la participación activa del cliente/paciente. Es un método activo e interactivo
- Consciencia: Al hacer consciente la actividad fisiológica, se puede hacer controlable y se puede modificar.
- Poner ejemplo GSR: Un voluntario, (uno que haya puesto un nivel de activación 0 o muy bajo)

Experiencias prácticas

- [Control de estrés y ansiedad \(GSR2\)](#)
- [Rehabilitación Neuromuscular \(EMG – hand tour\)](#)

Rehabilitación Neuromuscular

- Es la rehabilitación de pacientes afectados por una condición neuromuscular, es decir una disfunción en las conexiones entre el cerebro y el músculo que tiene como objetivo aumentar y prolongar el funcionamiento y la movilidad de manera independiente, así como evitar las deformidades, y proporcionar acceso a una integración plena en la sociedad.

El caso de Sara:

- **EMG** Trabajo de disociación y control sincinesias (movimiento muscular involuntario y superfluo que acompaña a otro voluntario).
- **El tipo de trabajo:** multidisciplinar: fisioterapeuta, y psicóloga. (diferencia con el control de estrés, el psicólogo no puede trabajar sólo).
- **Situación:** Hemiplejia por accidente. Había recibido el alta médica y le habían dicho que el biofeedback le iría bien. Poco a poco fue controlando alguna de sus funciones voluntarias. Se negaba a coger la silla de ruedas, quería seguir con las muletas, pero le generaba un problema, porque le costaba tanto esfuerzo, que se incomodaba cuando estaba con gente por la cantidad de sincinesias que generaba en la cara, y que le hacían sentirse incómoda.

El caso de Sara:

- Características: la autoadministración del tratamiento en biofeedback, le ayudo a ganar un mayor control sobre la actividad muscular que le permitía la marcha con el apoyo de las muletas. Dejo de utilizarlo porque ya no sabía que hacer con el aparato.
- Intervención en dos sentidos:
 - a). Entrenamiento de biofeedback para el control voluntarios de los músculo que intervienen en la marcha, y se deciden en que momentos y cuales serían las transferencias que socialmente le interesarían más trabajar. .
 - Se adapta el movimiento a esas necesidades sociales que más demandaba.
 - Desde la psicología no se tienen este tipo de conocimiento, en necesario un experto en fisioterapia y rehabilitación

El caso de Sara:


b) Minimizar el número de sincinesias aprendidas por el esfuerzo generalizado al trabajar de manera indiferenciada la actividad muscular mediante el biofeedback

- Entrenamiento en relajación de la cara.
- Disociación del trabajo: entrenamiento en EMG de las partes orientadas por el fisioterapeuta
- Relajación de la cara y el cuello, y feedback cualitativo de expresión en un espejo
- Transferencia a la posición de marcha con el espejo delante

Rehabilitación neuromuscular



Rehabilitación neuromuscular

- BIBIKA: BIOFEEDBACK Y CALIDAD DE VIDA
- Participantes: Ictus, Parkinson, Esclerosis múltiple, Sección en cirugía
- Explicar el por qué de la investigación y cual es la misión
- Cubrir una laguna en la salud y la discapacidad.
- La investigación: [Evaluación: Evaluación](#) , [Bika](#) – [vídeo](#) 
[Intervención](#) –
Evaluación
<http://www.handtutor.com/lp/>

Aplicaciones del Biofeedback relacionadas con la Salud y la Calidad de Vida

Experiencias prácticas:

- Rehabilitación neuromuscular

amaiaramirez@gmail.com