



ANTES DE LA CIRUJÍA RELÁJESE Y DISMINUYA SU ESTRÉS RELAX AND LOWER YOUR STRESS BEFORE SURGERY

Es común estar nervioso antes de una cirugía. Sencillos ejercicios para aliviar el estrés pueden ayudar a la gente a que se tranquilice antes de la cirugía. Cuando usted se relaja su cuerpo esta mas fuerte para resistir la cirugía y para una rápida recuperación.

It is common to be anxious before surgery. Simple stress relieving exercises can help people feel calm before surgery. When you are relaxed your body is stronger for surgery and healing.

A continuación le damos unas cuantas sencillas maneras para relajarse antes de que venga usted al hospital. Tome todo el tiempo que necesite varias veces al día para relajarse antes de la cirugía. Here are a few simple ways to relax before you come to the hospital. Take time to relax several times a day before surgery.

- Siéntese en un lugar tranquilo y respire lenta y profundamente. Póngase a pensar en un lugar lleno de paz. Relaje los músculos. Pruebe hacer esto durante 5 a 10 minutos varias veces al día.
Sit in a quiet space and take slow deep breaths. Think of a peaceful place. Relax your muscles. Try this 5 to 10 minutes, several times a day.
- Siéntese en un lugar tranquilo y escuche música que le agrade. A medida que esta escuchado vaya relajando los músculos. Repita esto varias veces al día.
Sit in a quiet place and listen to music that you enjoy. Relax your muscles as you listen. Repeat several times a day.
- Váyase a caminar. Póngase a hacer ejercicios de retiramiento durante 5-10 minutos varias veces al día.
Take a walk. Do simple stretching exercises 5-10 minutes several times a day.
- Relájese en la ducha o la bañera con agua tibia.
Relax in a warm bath or shower.
- Piense positivamente. Piense acerca de las cosas buenas en su vida.
Think positive thoughts. Think about the good things in your life.

OTRAS IDEAS OTHER IDEAS

- Escuche CDs o cintas de relajación varias veces al día. Traiga la cinta al hospital. .
Listen to relaxation CD or tape several times per day. Bring the tape to the hospital.
- Pida que alguien le de masaje suave en los músculos tensos.
Ask someone to gently massage tense muscles.
- Haga preguntas. Hable con su familia y amigos. Consiga ayuda adicional si la necesita.
Ask questions. Talk with your family and friends. Get extra help if needed.
- Por favor díganos como la podemos ayudar.
Please let us know how we can help.

¿Como calificaría su nivel de estrés ahora?

How would you rate your stress level now?

1

2

3

4

5

Sin estrés
no stress

bajo estrés
low stress

estresada
stressful

muy estresada
very stressed

estresada en extremo
extreme stress