

Biorretroalimentación (Biofeedback)

Preguntas Frecuentes

¿Qué es la biorretroalimentación?

El entrenamiento de biorretroalimentación le enseña cómo conscientemente cambiar y controlar las funciones vitales de su cuerpo que normalmente son inconscientes como el respirar, el ritmo cardíaco, la temperatura de la piel, mientras se observa el cambio físico de su cuerpo en un monitor.

¿Cómo funciona?

La biorretroalimentación es una herramienta que le puede ayudar a ser consciente de los efectos del estrés y tensión en su cuerpo. Cuando usted puede visualizar y observar los cambios en su respiración, ritmo cardíaco, y otras medidas como la temperatura de la piel, se hace más fácil superar la reactividad automática de su cuerpo y aprender a relajarse. Los cambios en la respiración afectan el funcionamiento de nuestro sistema nervioso, el aprender cómo respirar usando el diafragma es la llave para enseñarle a su cuerpo cómo calmar su sistema nervioso y entrar a un estado de relajación.

¿Para qué se usa?

La biorretroalimentación se usa para aliviar los problemas que se empeoran con el estrés. También es útil para condiciones como el dolor e insomnio, cuando mentalmente y físicamente la tensión interactúa al crear o mantener síntomas. Las condiciones tratadas con biorretroalimentación incluyen:

- Estrés/Ansiedad
- Tensión muscular
- Dolor crónico
- Migraña y dolor de cabeza por tensión
- Insomnia
- TMJ/TMD
- Alta presión sanguínea
- Trastornos del sistema digestivo como IBS
- Fenómeno de Raynaud

¿Qué puedo esperar durante la sesión de biorretroalimentación?

Durante la sesión de biorretroalimentación, un terapeuta aplica sensores eléctricos en diferentes partes de su cuerpo. Estos sensores monitorean diferentes partes de su cuerpo. Estos sensores monitorean el estado fisiológico de su cuerpo, como el ritmo cardíaco, la temperatura de la piel o tensión muscular. Esta información se le es mostrada en el monitor de la computadora, para que pueda ver como el estado fisiológico de su cuerpo cambia bajo varias condiciones. La biorretroalimentación le enseña cómo cambiar o controlar los cambios fisiológicos de su cuerpo al cambiar sus pensamientos, emociones y comportamiento. Esto puede ayudar la condición por la que está recibiendo tratamiento. Una sesión de biorretroalimentación dura de 45 a 50 minutos. La duración y número de sesiones son determinadas por su condición y que tan rápido aprende a controlar su respuesta fisiológica.

¿Qué tan rápido funciona?

La biorretroalimentación es un tratamiento auto-manejable, entonces su éxito depende de usted. Durante sus sesiones, le enseñaran a reducir la actividad de su sistema nervioso usando biorretroalimentación en la pantalla de la computadora. Ya que aprenda esta habilidad, está en usted que practique en casa para ayudar a que su cuerpo desarrolle la habilidad de relajarse y de incrementar la actividad de su sistema nervioso, en lo que a cambio le ayudará con sus síntomas médicos.

¿Como puedo hacer una cita?

Las citas de biorretroalimentación se pueden hacer llamando a Positive Choice Integrative Wellness Center al **858-616-5600**. Hay un número limitado de citas disponibles, por favor cancele las citas que no pueda cumplir lo más pronto posible. Las sesiones de seguimiento serán programadas con un lapso para darle tiempo que practique en casa y desarrolle su habilidad de relajación.