

Entrenamiento de biorretroalimentación

¿Qué es la biorretroalimentación?

La biorretroalimentación es una técnica que enseña a las personas cómo cambiar las actividades de su cuerpo (como la frecuencia cardíaca, la frecuencia respiratoria, la temperatura de la piel y la actividad muscular) para mejorar los síntomas físicos del dolor y la salud en general. Durante una sesión de biorretroalimentación, estas actividades se miden y la información se le entrega al paciente. Cuando esta información se combina con las habilidades de relajación, como la respiración profunda, la relajación muscular y la visualización, los pacientes pueden ver cómo la relajación cambia las actividades de su cuerpo. Con el tiempo, la práctica constante de estas habilidades puede ayudar a disminuir el estrés, equilibrar el sistema nervioso y reducir o eliminar los síntomas físicos.

¿Qué sucede durante una sesión de biorretroalimentación?

Los sensores de biorretroalimentación (adhesivos) generalmente se colocan en la frente, los dedos

y la cintura del niño, así como ocasionalmente en los hombros y/o antebrazos. Estos sensores envían señales a una computadora para monitorear la tensión muscular, la temperatura de las manos, la frecuencia respiratoria y los niveles de humedad de la piel. Luego se le guía al niño mediante técnicas de relajación, como la respiración profunda o la relajación muscular, mientras se monitorean los cambios en las actividades de su cuerpo.

¿Quién se puede beneficiar de la biorretroalimentación?

La biorretroalimentación puede ser de ayuda con una variedad de problemas, incluyendo:

- Dolor abdominal crónico
- Síndrome del intestino irritable
- Migrañas y dolores de cabeza tensionales
- Síndrome de amplificación del dolor



- Dolor de pecho no cardíaco
- Dolor musculoesquelético
- Insomnio

Referencias:

www.aapb.org

Children's Mercy Kansas City, Biofeedback Clinic
program brochure, 01/2019

¿Es segura la biorretroalimentación?

Sí—la biorretroalimentación es una técnica segura, sin dolor y no invasiva, la cual puede ser efectiva para reducir el dolor crónico.

*Authors: T. Spaeth, FNP / E. Burch, CPNP
Reviewed: Andrea M. Glaser, MD 2/5/2020*

➔ Localice a un gastroenterólogo pediátrico

RECORDATORIO IMPORTANTE: Esta información de la Sociedad Norteamericana de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica (NASPGHAN) está destinada únicamente a proporcionar información general educativa y no como una base definitiva para el diagnóstico o tratamiento en cualquier caso particular. Es muy importante que consulte a su médico acerca de su condición específica.

714 N Bethlehem Pike, Suite 300, Ambler, PA 19002 **Phone:** 215-641-9800 **Fax:** 215-641-1995 **naspghan.org**

Visítenos en **Facebook** en <https://www.facebook.com/NASPGHAN/>, síganos en

Twitter @NASPGHAN e **Instagram** #NASPGHAN

