TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PARA AYUDAR A DEJAR DE FUMAR

Cuando una persona deja de fumar puede sentirse más nerviosa o inquieta durante los primeros días. Esta sensación suele mejorar con el tiempo. Las técnicas de relajación ayudan a:

- Reducir la ansiedad.
- Disminuir la tensión muscular.
- Respirar mejor.
- Sentirse más tranquilo y con mayor control.

Antes de empezar



- ✓ Busque un lugar tranquilo.
- ✓ Apague o silencie el móvil.
- ✓ Siéntese en una silla cómoda o túmbese en una cama.
- ✓ Afloje la ropa que le resulte ajustada.
- ✓ No cruce las piernas.
- ✓ Realice dos respiraciones lentas y profundas.

Cómo realizar el ejercicio

- Tense los músculos de la zona del cuerpo durante 10 segundos.
- Relájelos durante 10-15 segundos.
- Note la diferencia entre tensión y relajación.
- Respire de forma lenta y tranquila. No aguante la respiración, ni apriete los dientes o los ojos.
- Repita el ejercicio completo una vez al día.

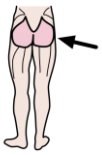
Realice los ejercicios en las siguientes zonas del cuerpo:

1. Pies y piernas



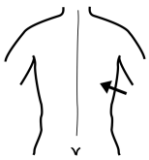
- Apriete los dedos de los pies contra el suelo y relájelos.
- Levante los dedos hacia arriba y relájelos.
- Estire las piernas ligeramente y levántelas un poco después relájelas.

2. Glúteos y espalda



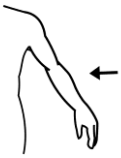
- Eleve la pelvis fuera de la silla, apriete los glúteos durante unos segundos y relájelos.
- Apriete las nalgas contra la silla. Después relaje.

3. Espalda



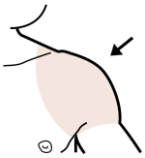
- Con los hombros apoyados en el respaldo de la silla, tirar tu cuerpo hacia adelante de manera que la espalda quede arqueada; relajar.

4. Manos y brazos



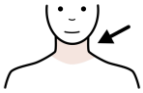
- Cierre los puños con fuerza y después relájelos.
- Estire los dedos y vuelva a relajarlos.
- Doble los brazos haciendo fuerza suave y relaje.

5. Hombros



- Tirar de los hombros hacia atrás (ser cuidadoso con esto) y relajarlos.
- Suba los hombros hacia las orejas y relájelos.

6. Cuello



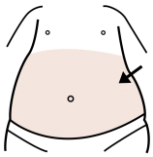
- Con los hombros rectos y relajados, incline la cabeza suavemente hacia la derecha y relajar. Hacer lo mismo hacia la izquierda.
- Lleve la barbilla hacia el pecho y relaje.

7. Cara



- Abra los ojos todo lo que pueda y relájelos.
- Estire la lengua tanto como se pueda y relajar dejándola reposar en la parte de abajo de la boca.
- Llevar la lengua hasta tan atrás como se pueda en la garganta y relajar.

8. Abdomen



- Meta él estomago hacia dentro tanto como sea posible, relajar completamente.
- Saque el estómago hacia afuera; relajar.

9. Respiración



- Coja todo el aire que pueda y, después, intente coger un poco más. A continuación, suelte el aire y respire con normalidad durante 15 segundos.
- Saque todo el aire que pueda y, después, intente sacar un poco más. A continuación, respire con normalidad durante 15 segundos.

Al finalizar

- ✓ Permanezca unos segundos tranquilos.
- ✓ Abra los ojos lentamente y mueva brazos y piernas poco a poco antes de levantarse.

Autor pictogramas: Sergio Palao. Origen: ARASAAC (http://www.arasaac.org). Licencia: CC (BY-NC-SA). Propiedad: Gobierno de Aragón (España)

Servicio Neumología
Teléfono: 942 20 92 87
CALINF_2026_053
Fecha de aprobación: octubre 2026

Red cántabra de centros sanitarios sin humo

Hospital Santa Cruz de Liencres
Barrio Las Mazas, nº 17
39120 Liencres