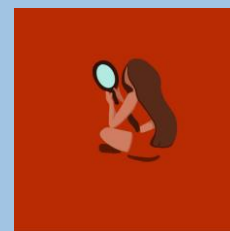


### ¿Qué es la biorretroalimentación?

- La biorretroalimentación es una herramienta para aprender a controlar su sistema nervioso.
- Se ha demostrado que ayuda con la relajación y alivia los síntomas de muchos tipos de problemas de dolor.
- La biorretroalimentación puede ser de alta tecnología utilizando sensores sofisticados en el hospital, o de baja tecnología como un termómetro para medir la temperatura de las manos en el hogar.
- El objetivo del entrenamiento de biorretroalimentación es enseñar la autorregulación que le permite controlar el dolor y el estrés en su propia vida.

**En Cook Children's un terapeuta entrenado utiliza equipos computarizados especializados para medir la frecuencia cardíaca, la frecuencia respiratoria, la conductividad de la piel (la cantidad de humedad producida por las yemas de los dedos), la temperatura externa y la tensión muscular para ayudar a controlar el dolor crónico.**



**La biorretroalimentación funciona como un espejo, permitiéndole ver cómo su cuerpo responde al estrés en tiempo real.**

Cuanto más consciente esté de las señales de su propio cuerpo, mejor podrá cambiarlas para controlar el dolor y mejorar su salud.

### Herramientas de biorretroalimentación para el hogar



El aparato Inner Balance analiza y muestra nuestro ritmo cardíaco, medido por la variabilidad de la frecuencia cardíaca (VFC), que indica cómo los estados emocionales están afectando nuestro sistema nervioso.

[www.Heartmath.com](http://www.Heartmath.com)



El aparato GSR 2 mide las respuestas al estrés de la piel y las glándulas sudoríparas. A medida que aumenta la tensión, el tono aumenta, a medida que la tensión disminuye, el tono disminuye para ayudarlo a reconocer el estrés y relajarse mejor.

<https://bio-medical.com/gsr2-biofeedback-relaxation-system.html>



Los poros de la piel en los dedos son extremadamente sensibles a los niveles cambiantes de estrés. El aparato Pip captura con precisión estos cambios a través de la biorretroalimentación y le permite visualizarlos.

<https://thepip.com/>



Los "dispositivos portátiles" como los 'Smart Watches' le permiten seguir su respiración, medir su ritmo cardíaco y recibir información en tiempo real sobre sus niveles de estrés para que pueda hacer cambios saludables en su estilo de vida.

### ¡PRUEBE ESTO!

Para un experimento de biorretroalimentación de baja tecnología pero divertido, sostenga un trozo de chocolate negro entre el dedo y el pulgar. Para derretir el chocolate, la temperatura de su mano debe alcanzar los 90-93 ° F, lo que es un signo de aumento del flujo sanguíneo y relajación.



**Manos cálidas = Mente tranquila**