El Biofeedback



**¿Qué es el Biofeedback?**

* El biofeedback es un tratamiento que lo ayuda a comprender y mejorar el estrés en su cuerpo
* Se utiliza equipo especial para medir factores como la respiración, la frecuencia cardíaca, la temperatura de la piel y la tensión muscular
* Su médico usará una computadora para ayudarlo a ver cómo el estrés afecta su cuerpo y cómo puede aprender a mejorar su respiración para reducir el estrés
* Utilizarás esa información para aprender a equilibrar su cuerpo y mejorar su salud

**¿Cuáles son los problemas principales que trata el biofeedback?**

* Dolores de la cabeza por migraña y tensión, y otros tipos de dolor
* Estrés y ansiedad
* Presión alta relacionada con el estrés, niveles altos de azúcar en sangre, insomnio
* PTSD y depresión (combinados con psicoterapia)

**¿Qué debo anticipar?**

* Por lo general, el biofeedback dura 5-10 sesiones en persona (Centro Médico de San Mateo o Centro de Salud Fair Oaks) por 45-50 minutos cada sesión
* Para beneficiarse de la biofeedback, debe presentarse para cada cita y estar dispuesto a dedicar 15 minutos todos los días para practicar técnicas aprendidas en sesiones.

**¿Cómo puedo ser referido?**

* Pregúntele a su médico si el biofeedback puede ser apropiada y si debe ser referido al programa integrado de salud conductual
* Alguien se comunicará con usted para programar una cita y asegurarse de que el biofeedback sea adecuada para sus objetivos

Para obtener más información: <https://www.smchealth.org/general-information/integrated-behavioral-health>