



Estrategia para sesiones de tatuaje extendidas

Los tatuajes recientes son una herida abierta y obtenerlos ejerce presión sobre el sistema inmunitario. Un sistema inmunitario estresado tiene una capacidad disminuida para combatir enfermedades o infecciones. Por lo tanto, es importante cuidar la salud en las semanas o días previos a una sesión larga o intensa comiendo alimentos nutritivos, durmiendo lo suficiente y evitando traumas innecesarios para el cuerpo.

El cuidado personal también es importante durante el día de la sesión de tatuajes. Comer una comida grande y equilibrada de antemano proporciona al cuerpo nutrientes para mantener la energía y la tolerancia al dolor. También mantiene niveles adecuados de azúcar en la sangre, lo que ayuda al cuerpo a resistir la adrenalina que a menudo se produce al comienzo de una sesión de tatuajes. Sin este impulso, esa descarga de adrenalina conduce a una mayor probabilidad de marearse o desmayarse. Llevar algo de comida y bebida a la merienda más tarde en el día, cuando los niveles de energía y tolerancia disminuyen, también puede facilitar una larga sesión de tatuajes.

Tomar analgésicos con ibuprofeno (sin aspirina) antes y durante la sesión puede ayudar a aliviar el dolor y la hinchazón. Si bien no elimina el dolor por completo, esto puede tener un efecto suficiente para aumentar la resistencia.

Los productos tópicos para aliviar el dolor también pueden proporcionar algo de alivio durante las etapas posteriores de una sesión de tatuaje, cuando grandes áreas de la piel están abiertas, en

carne viva y doloridas. Estos productos están disponibles en cualquier farmacia bien surtida, cerca de otros analgésicos. Contienen un agente anestésico suave, que puede ser efectivo durante 20-30 minutos a la vez en la piel ya rota. La mayoría de los tatuadores están felices de usar esto al final de una larga sesión si el cliente lo ha solicitado y suministrado.

Los libros, iPads, reproductores de DVD portátiles, computadoras portátiles o Kindles pueden proporcionar una medida de distracción por la incomodidad de una larga sesión de tatuajes. Sin embargo, la práctica milenaria de la meditación, la respiración de relajación o las técnicas de "mente sobre la materia" es casi infalible y, en última instancia, proporciona la forma más duradera, simple y efectiva de superar las molestias temporales.

Finalmente, curar un tatuaje muy grande de una sesión larga puede ser más intenso que un área pequeña que ha sufrido menos trauma. Entonces, aunque es aconsejable implementar un régimen de auto cuidado antes y durante la sesión de tatuajes, hacerlo después es igual de crucial. Esto ayuda al cuerpo a recuperarse completamente del evento, lo que finalmente resulta en un tatuaje más atractivo. En casos extremos, el ibuprofeno puede continuarse hasta que disminuya la hinchazón y el dolor, además de la echar hielo y la elevación de la extremidad afectada.

Usando la meditación para aliviar la incomodidad

Primero, es importante cambiar el enfoque mental de una experiencia de tatuaje de un concepto negativo de dolor, que tiende a llevar una historia de sufrimiento, a un concepto neutral de sensación, que tiende a llevar solo observaciones. Este simple cambio de pensamiento puede ser increíblemente efectivo para cambiar un estado de tensión y nerviosismo en una aceptación tranquila, o incluso curiosidad. Esto se debe a que una respuesta típica al dolor es el instinto de huir de él o de empujarlo y luchar contra él mentalmente. En contraste, una respuesta típica a simplemente observar nuevas sensaciones es un sentimiento de apertura y descubrimiento. Una vez que se ha tomado la decisión de hacerse un tatuaje, es simplemente un desperdicio de energía tratar de bloquear algo inevitable e inevitable, como la incomodidad física. Una respuesta más efectiva, en cambio, es un cambio de actitud hacia la aceptación neutral.

El término aceptación se refiere a estar dispuesto a aceptar cualquier sensación física en el cuerpo y luego dejar que la experiencia pase por la mente como un fenómeno momentáneo. Al hacer esto una y otra vez, cualquier momento de incomodidad sigue siendo temporal, que es su verdadera naturaleza. De esta manera, simplemente se están moviendo, mientras la mente descansa en un terreno sólido de observación pacífica y no apegada.

La forma más sencilla de alcanzar este estado relajado es concentrar todo el pensamiento en la respiración, literalmente, una respiración a la vez, si es necesario. Las breves pausas en el proceso del tatuaje, cuando el tatuador sumerge las agujas en los tapones de tinta o limpia las puntas de sus agujas, brindan oportunidades frecuentes para respirar profundamente, liberar la tensión y restablecer el enfoque mental.

Imagínese mientras exhala aire, que está liberando la sensación incómoda que se siente en ese momento. Una y otra vez, en cada momento que pasa, esta técnica puede ayudarlo a recordar su propia fuerza y resistencia.

Otro factor con el que uno puede experimentar es la frecuencia de las sesiones de tatuaje. Algunas personas descubren que hacer citas a intervalos regulares más cortos les ayuda a mantener su enfoque y motivación, mientras que otras prefieren un período de tiempo más largo entre sesiones particularmente agotadoras, para recuperar la fuerza de voluntad y la resistencia necesarias para continuar con el proyecto. Independientemente de la preferencia, trabajar con la frecuencia de programación preferida del tatuador suele ser beneficioso para el resultado final de la sesión.