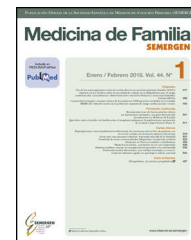




Medicina de Familia SEMERGEN

www.elsevier.es/semergen



CARTA AL DIRECTOR

El yoga como alternativa al sedentarismo



Yoga as an alternative to a sedentary lifestyle

Sr. Director:

Comparto la opinión de su editorial «Aconseja y realiza ejercicio físico»^{1,2}. Los sanitarios, aun siendo conscientes del riesgo del sedentarismo y los beneficios de la práctica regular de alguna actividad física, muchas veces somos incapaces de aplicarnos nuestros propios consejos. En ocasiones por pereza y otras por cansancio físico, mental o por falta de tiempo, mal crónico de esta sociedad actual en la que nos ha tocado vivir, lo cierto es que no es fácil sacar tiempo para realizar habitualmente algo de deporte.

A esto tenemos que sumar otro factor: nuestro propio envejecimiento. Conforme pasan los años ya no tenemos la fuerza ni la resistencia que teníamos a los 20 y cada vez cuesta más correr los 4 km que antaño eran casi un paseo.

¿Podemos tratar conjuntamente los 3 factores: sedentarismo, estrés y envejecimiento?

Sí, a través de yoga. El yoga mejora el perfil cardiovascular, el dolor lumbar crónico, el estrés, la depresión, la ansiedad y el deterioro cognitivo. Estos últimos suponen una gran carga al sistema sanitario tanto en uso de recursos como en absentismos. Es el único ejercicio con efectos demostrados en todos estos procesos, lo cual en mi opinión lo sitúa a la cabeza como el mejor ejercicio físico recomendable a nuestro pacientes y a nosotros mismos.

Numerosos estudios verifican su eficacia a nivel cardiovascular^{3–5} con mejora en los parámetros lipídicos, niveles glucémicos, índice de masa corporal, presión arterial y frecuencia cardíaca.

Estudios realizados sobre el ejercicio aeróbico en trastornos del ánimo y en funcionamiento cognitivo en ancianos muestran resultados contradictorios en cuanto a su efectividad. En el caso del yoga no hay duda en la evidencia de su beneficio. El sustrato fisiopatológico de actuación a nivel cerebral no está del todo claro, pero hay un efecto objetivo ya que se ha visto que produce cambios en el electroencefalograma que explicarían su efecto en la reducción del estrés y la ansiedad^{6,7}. También se ha visto que mejora el rendimiento cognitivo en población anciana con y sin deterioro

cognitivo⁸, y no hay duda de su beneficio en el tratamiento de los trastornos depresivos^{9,10}.

No hay un solo tipo de yoga. Esta disciplina incluye variantes de una exigencia física moderada como el *Hatha yoga* y otras muy exigentes como el *Ashtanga yoga*, equiparables a un intenso entrenamiento cardiovascular, permitiendo que sea asequible a cualquier grupo de edad, incluso ancianos. Unos tipos de yoga engloban un componente espiritual asociado al ejercicio (cantos, mantras, inciensos...) y otras buscan alcanzar el equilibrio espiritual y mental simplemente a través de la combinación de respiración y ejercicio.

Es por tanto un ejercicio adaptable a personas de diferentes edades, diferentes condiciones físicas y diferentes gustos en cuanto a actividad física.

Todas las personas, de todas las edades se van a beneficiar de los efectos de esta actividad, pero en función de los estudios realizados podemos definir que los grupos en los que es claramente efectivo son personas con padecimientos crónicos: pacientes con padecimientos que supongan un riesgo cardiovascular y aquellas que sufran de ansiedad, estrés, depresión o lumbalgias crónicas¹¹.

Su potencial para mejorar la salud global de las personas parece cada vez más evidente. Tanto que el sistema sanitario del Reino Unido está empezando a integrarlo en sus prestaciones, no solo a pacientes si no a los propios empleados del sistema de salud¹², tras comprobar su coste-efectividad en las investigaciones realizadas. Su intención es poder reducir los costes de un sistema sanitario originalmente diseñado para el tratamiento de procesos agudos, pero que actualmente se encuentra sobrecargado y con unos recursos económicos limitados por la gran prevalencia de las enfermedades crónicas.

Si bien en nuestro medio, de momento no parece probable de que el sistema sanitario se haga cargo de incluir esta actividad como terapia, creo que merece la pena empezar a recomendarlo a los pacientes, ya que tras unas cuantas clases con un profesor que les explique la secuencia de movimientos, el paciente puede realizar esta actividad en su propia casa, sin necesidad de seguir atendiendo indefinidamente a clases. Además, hoy en día, algunas academias de yoga ofrecen clases dirigidas grabadas disponibles *online*, que se pueden comprar y así disponer del tutorial cada vez que se realice en casa la sesión de yoga. En las bases del yoga está que cada alumno vaya progresando a su propio ritmo y velocidad a base de la práctica continua y con la práctica el propio cuerpo va corrigiendo y mejorando por sí mismo las

<https://doi.org/10.1016/j.semerg.2018.01.001>

1138-3593/© 2018 Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN). Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados.

posturas. El yoga se va haciendo de forma gradual, la elasticidad y la flexibilidad de los músculos se va logrando poco a poco, por lo que el riesgo de sufrir una lesión es mínimo.

En nuestro país esta práctica no está extendida, pero a la vista de los resultados de los estudios que van surgiendo parece poseedora de un gran potencial para el tratamiento global de la salud del individuo, ofreciendo mejoría tanto en la salud física como mental de las personas. Una opción prometedora que nos permitiría gestionar mejor nuestro escaso tiempo ya que con un solo ejercicio entrenamos tanto nuestras capacidades físicas como mentales.

Bibliografía

1. Martínez García MF. Aconseja y realiza ejercicio físico. *Semer-gen*. 2017;43:349–51.
2. Molina Aragonés JM, Sánchez San Cirilo S, Herreros López M, Vizcarro Sanagustín D, López Pérez C. Prevalencia de actividad física en profesionales de atención primaria de Cataluña. *Semer-gen*. 2017;43:352–7.
3. Patil SG, Patil SS, Aithala MR, Das KK. Comparison of yoga and walking-exercise on cardiac time as a measure of cardiac function in elderly with increased pulse pressure. *Indiar Heart J*. 2017;69:485–90.
4. Doddoli S, Shete S, Kulkarni D, Bhogal R. Effect of yoga training on lipid metabolism in industrial workers with reference to body constitution (Prakriti). *J Tradit Complement Med*. 2017;7:322–6.
5. Cramer H, Langhorst J, Dobos G, Lauche R. Yoga for metabolic syndrome: A systematic review and meta-analysis. *Eur J Prev Cardiol*. 2016;23:1982–93.
6. Anderson R, Mammen K, Paul P, Pletch A, Pulia K. Using yoga nidra to improve stress in psychiatric nurses in a pilot study. *J Altern Complement Med*. 2017;23:494–5.
7. Telles S, Gupta RK, Yadav A, Pathak S, Balkrishna A. Hemisphere specific EEG related to alternate nostril yoga breathing. *BMC Res Notes*. 2017;10:306.
8. Eyre HA, Acevedo B, Yang H, Siddarth P, van Dyk K, Ercoli L, et al. Changes in neural connectivity and memory following a yoga intervention for older adults: A pilot study. *J Alzheimers Dis*. 2016;52:673–84.
9. Prathikanti S, Rivera R, Cochran A, Tungol JG, Fayazmanesh N, Weinmann E. Treating major depression with yoga: A prospective, randomized, controlled pilot trial. *PLoS One*. 2017;12:e0173869.
10. Uebelcker LA, Tremont G, Gillette LT, Epstein-Lubow G, Strong DR, Abrantes AM, et al. Adjunctive yoga v. health education for persistent major depression: A randomized controlled trial. *Psychol Med*. 2017;47:2130–42.
11. Whitehead A, Gould Fogerite S. Yoga treatment for chronic non-specific low back pain. *Explore (NY)*. 2017;13:281–4.
12. Mason H, Schanckenberg N, Monro R. Yoga and Healthcare in The United Kingdom. *Int J Yoga Therap*. 2017;27:121–6.

M.A. Galiano Leis

Punto de Atención Continuada (PAC) de Verín, Gerencia de Atención Integrada de Ourense-Verín-O Barco, Ourense, España

Correo electrónico: Angeles.Galiano.Leis@sergas.es