



# Yoga en el manejo del dolor crónico

Nuria Caraballo Camacho; Rocío Echávarri González; Ana Belén Aguilera Torres. AGS Norte de Huelva. Servicio Andaluz de Salud.

El yoga es una forma cada vez más popular de ejercicio y autocuidado, tiene muchos de los mismos beneficios que la práctica de la atención plena, debido al enfoque común sobre la respiración, el cuerpo y la conciencia del momento presente. El yoga es particularmente útil para promover la relajación en estados de estrés y de agitación y sirve como calentamiento para la práctica de mindfulness.



**Objetivo:** Determinar la efectividad de la práctica del yoga para el manejo del dolor crónico.

## Metodología

La pregunta de investigación que nos planteamos fue: ¿Es efectiva la práctica del yoga para mejorar el manejo del dolor crónico? Se realizó una revisión narrativa mediante una búsqueda en MEDLINE con los siguientes términos MESH: “yoga” y “chronic pain” unidos por el operador booleano “AND”. Los criterios de inclusión eran revisiones en inglés publicadas en los últimos cinco años. De las seis evidencias encontradas se excluyó una por no poder acceder al texto completo.

## Resultados

Las revisiones de ensayos clínicos de los últimos cinco años sugieren que el yoga puede mejorar significativamente el dolor, la discapacidad y el estado de ánimo en las personas con dolor crónico. El tamaño del efecto de estas mejoras puede considerarse moderado. El yoga es una de las terapias recomendadas por la American Pain Society para personas con dolor lumbar que no mejoran con otras estrategias de autocuidado.

El yoga es muy útil para tratar algunos de los aspectos mecánicos del dolor, por ejemplo, cuando hay músculos tensos que contribuyen al dolor. Sin embargo, practicado incorrectamente o sin una supervisión adecuada, el yoga también puede exacerbar el dolor a corto plazo, a pesar del hecho de que la investigación muestra que el yoga es tan seguro como el cuidado habitual y el ejercicio. Practicar una rutina de yoga útil requiere un mayor cuidado y experiencia cuando se padece dolor crónico.

La mayoría de la evidencia es para los beneficios del yoga en personas con dolor de espalda crónico, aunque también puede ayudar a la artritis, dolor de cabeza o migraña, síndrome del colon irritable, fibromialgia y síndrome del túnel carpiano.

## Conclusiones

Aunque los estudios sugieren que la práctica del yoga puede mejorar el dolor crónico en pacientes su mecanismo de acción aún no está claro. La evidencia emergente sugiere que podría ayudarnos a controlar de manera más efectiva cómo pensamos y sentimos, tanto mental como físicamente. También podría funcionar mejorando la flexibilidad muscular, promoviendo la relajación, reduciendo la inflamación, aumentando la liberación de endorfinas para aliviar el dolor, mejorando la confianza y el sentido de nuestro autocontrol y confianza.

Se precisan estudios de alta calidad para determinar para qué condiciones de dolor el yoga es más eficaz, así como qué tipos de yoga son más adecuados.

## Bibliografía

1. Wieland LS, Skoetz N, Pilkington K, Vempati R, D'Adamo CR, Berman BM. Yoga treatment for chronic non-specific low back pain. *Cochrane Database Syst Rev.* 2017 Jan 12;1.
2. Lee C, Crawford C, Schoemaker E; Active Self-Care Therapies for Pain (PACT) Working Group. Movement therapies for the self-management of chronic pain symptoms. *Pain Med.* 2014 Apr;15 Suppl 1:S40-53.
3. Keefe FJ, Porter L, Somers T, Shelby R, Wren AV. Psychosocial interventions for managing pain in older adults: outcomes and clinical implications. *Br J Anaesth.* 2013 Jul;111(1):89-94.
4. Cramer H, Lauche R, Haller H, Dobos G. A systematic review and meta-analysis of yoga for low back pain. *Clin J Pain.* 2013 May;29(5):450-60.
5. Langhorst J, Klose P, Dobos GJ, Bernardy K, Häuser W. Efficacy and safety of meditative movement therapies in fibromyalgia syndrome: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Rheumatol Int.* 2013 Jan;33(1):193-207.