

Beneficios del yoga en el tratamiento del paciente con cáncer de mama: revisión de la literatura actual

Por Sagrario Bargueño

Experta en “Calidad de Vida y Cuidados Médico-Estéticos del Paciente Oncológico” de la Universidad de Alcalá.

La práctica de yoga, como es enseñada hoy en día, promueve la relajación y puede tener un impacto positivo en la salud de sus adeptos. Se trata de una combinación de técnicas mente-cuerpo, posturas específicas, ejercicios de respiración, meditación, cantos y enseñanzas de sabiduría.⁽¹⁾ Por ello, el interés por los beneficios en la salud que aporta el yoga está creciendo en la medicina occidental y ya podemos encontrar hasta 24 estudios publicados en PubMed desde el año 2007.

La finalidad de esta revisión sistemática es determinar si complementar con la terapia de yoga puede mejorar la calidad de vida de los pacientes de cáncer de mama, desde las perspectivas física y psicosocial, y marcar las directrices de las mejores prácticas.



Para llevar a cabo esta investigación, se ha realizado una búsqueda exhaustiva y estratégica de información relevante, usando como fuentes Scopus, Medline, PubMed, ScienceDirect y Cochrane, para encontrar resultados publicados entre enero de 2009 y enero de 2017. Los estudios analizados contaron con más de 15 participantes e incluyeron intervenciones tales como la atención basada en la reducción del estrés, o la terapia de yoga con o sin grupos de comparación que habían dado resultados físicos y psicológicos. El número de participantes de los ensayos controlados aleatorios está entre 15 y 420, con una media de edad de 53,1 años.

Resultados del estudio

La mayor parte de los beneficios psicosociales de la terapia del yoga se vieron en relación a la ansiedad, función emocional y social, estrés, depresión y, en general, sobre la calidad de vida.

Sobre lo que más se ha estudiado respecto a los beneficios físicos del yoga ha sido la mejora de las lecturas del cortisol salival, calidad del sueño y apoptosis linfocítica. Los beneficios en estas áreas están fuertemente vinculados a la intervención del yoga, además de en la mejora significativa que suponen los beneficios psicosociales. Para poner en valor la calidad de los estudios analizados, se ha de tener en cuenta que los aspectos incluidos en los estudios son: grupos de comparación con diferentes hábitos de alimentación, distintas prácticas de yoga, que incluyen respiración y meditación, frecuencia de la tera-

pia (siendo entre 4 semanas y 6 meses) y, por último, el tiempo que transcurre desde el diagnóstico hasta la práctica del yoga, siendo en ocasiones un postratamiento, un ejercicio durante el tratamiento o incluso antes de la radioterapia.

Todos los artículos revisados coinciden en validar que los niveles de depresión se pueden mejorar con la inclusión del yoga al tratamiento convencional.

Los efectos del yoga en el paciente

Estrés: Los resultados de este estudio de revisión nos indican que el yoga puede influir en la sensibilidad de los receptores de glucocorticoides y antiinflamatorios, más que en la producción diaria de cortisol⁽²⁾.

Calidad de vida: Los resultados de los últimos estudios sugieren que el yoga es muy efectivo para mejorar la calidad de vida general de los pacientes con cáncer de mama⁽³⁾.

Calidad de sueño: A pesar de que no todos los estudios miden la fatiga o cansancio pre y post intervención, existe una mejora significativa registrada.

Apoptosis Linfocítica: La reducción del estrés, el metabolismo resultante y la homeostasis oxidativa deberían mejorar los procesos restauradores esenciales de las células.

Ansiedad: Existen evidencias para poder afirmar que el yoga reduce significativamente la ansiedad de los pacientes. Los niveles de reducción de la ansiedad están asociados a la frecuencia en la práctica del yoga que realice el paciente ⁽⁴⁾⁽⁵⁾.

Función emocional y social: Este aspecto es de particular importancia durante la radioterapia. Es probable que estos pacientes estén más fatigados, por lo que la necesidad para prestar servicios de apoyo adecuados y cercanos durante este tiempo es primordial. Los pacientes buscan activamente orientación en este sentido.

Los resultados de los estudios apoyan el uso de la terapia del yoga para mejorar la calidad de vida física y psicosocial de los pacientes.

Depresión: Se sugiere que la adición de la terapia de yoga tiene la capacidad de acelerar la disminución de la depresión y sus síntomas. Todos los artículos revisados coinciden en validar que los niveles de depresión entre los pacientes con cáncer de mama se pueden mejorar con la inclusión del yoga al tratamiento convencional ⁽⁶⁾.

Conclusiones

La literatura apoya el uso de la terapia de yoga como una intervención profiláctica que puede prevenir la fatiga persistente y preservar los resultados a largo plazo de la calidad de vida de los pacientes ⁽⁷⁾. Dado que la fatiga del pretratamiento es un fuerte predictor de la fatiga persis-

tente, sería razonable implementar la práctica de yoga antes del tratamiento ⁽⁸⁾. De hecho, en los estudios revisados se informa de cómo los pacientes estaban buscando activamente orientación sobre este aspecto.

Según este análisis, queda demostrado que proponer la práctica de yoga tras el diagnóstico, al comienzo de la vía de tratamiento, puede ser beneficioso para el paciente. Además, puede deducirse que este debe ser iniciado antes o en concordancia con la radioterapia.

Un factor limitante para introducir el programa de yoga adyacente al diagnóstico es la potencial sobrecarga de información, lo que puede asociarse con un aumento de los niveles de estrés en las pacientes ⁽⁹⁾. La preocupación por este tema fue expresada en casi todos los artículos revisados.

Los resultados de los estudios apoyan el uso de la terapia del yoga para mejorar la calidad de vida física y psicosocial de los pacientes de cáncer de mama sometidos a radioterapia. Además, promueven la continuidad del ejercicio después del tratamiento, para asegurar que los beneficios sean plenamente experimentados. No obstante, se recomiendan estudios que incluyan resultados a largo plazo, para evaluar la eficacia del yoga en términos de resultados postratamiento y de sostenibilidad.

Como recomendación final, se anima a todos los colectivos interesados e implicados a unificar criterios, para protocolizar la práctica del yoga en pacientes oncológicos con instructores expertos y adaptados a las necesidades de los pacientes en cada fase de su tratamiento. Y, por supuesto, a los pacientes, para que se adhieran a una terapia de ejercicio de yoga, que puede resultar beneficiosa durante el proceso.

Bibliografía

1. McCall MC, In search of yoga; research trends in a western medical database. *Int J Yoga* 2014.
2. Vadiraja HS, Raghavendra RM, et al. Effects of yoga program on cortisol rhythm and mood states in early breast cancer patients undergoing adjuvant radiotherapy; *Ther* 2009; 8: 37-46.
3. Littman AJ, Bertram I.C, Ceballos R, randomized controlled pilot trial of yoga in overweight and obese breast cancer survivors. *Care* 2012; 20; 267-77.
4. Carlson I.E , Doll R, Stephen J, et al Randomized controlled trial of mindfulness-based cancer recovery versus supportive expressive group therapy for distressed survivors of breast cancer . *J Clin Oncol* 2013 31: 3119-26
5. Buffart Lm van Uffelen JGZ .*BMC Cancer* 2012; 12: 559-70
6. Vadiraja H, Raghavendra RM, Nagarathna R, et al. Effects of yoga program on quality of life and affect in early breast cancer patients undergoing adjuvant radiotherapy: A randomized controlled trial, *Compl Ther Med* 2009.
7. Harder H, Parlour L, Jenkins V. randomized controlled trials of yoga interventions for women with breast cancer: 2012: 20: 3055-64
8. Slocum-Gori S., *J Clin Oncol* 2011
9. Balneaves LG, investigating the perceived feasibility of integrative medicine in a conventional oncology setting. *Ther* 2013.