



## Ensayo final Estudiante; Formación Instructores/as de Yoga

### Yoga y los beneficios en la mantención de la funcionalidad de las personas mayores

#### Introducción

En nuestro país al año 2017 el 19.3% de la población corresponde a personas mayores de 60 años, Según la Encuesta Nacional de Caracterización Socioeconómica (CASEN) aplicada en el año 2017, y se espera que para el 2050 representen un 31.6% de la población.

En relación con la funcionalidad, un 14.2% presenta algún grado de dependencia.

La funcionalidad es el indicador de salud más relevante de este grupo etario, en donde la mantención y mejoría de esta tiene gran impacto en el estado de salud y calidad de vida de las personas mayores.

La dependencia se entiende como una causa fundamental de sufrimiento y de mala autopercepción de la salud, por lo que uno de los objetivos para este grupo etario se orienta en aumentar los años libres de discapacidad. Para el logro de este objetivo es muy importante implementar medidas preventivas para extender la capacidad para las personas mayores de llevar una vida independiente y realizar sus actividades de la vida diaria.

Una de las medidas preventivas, terapéuticas y recuperativas en la funcionalidad es la práctica de yoga

En el siguiente trabajo se intenta relacionar los beneficios que tiene el yoga en la mantención de la funcionalidad y cómo influye la práctica en los factores de riesgo asociados a presentar un nivel de dependencia



## **Desarrollo**

Según la última Encuesta Nacional de Salud (ENS), señala que el 73.3% la población mayor de 65 años presenta una sospecha de hipertensión arterial, lo cual es un factor de riesgo de desarrollo de infarto agudo al miocardio o un accidente cerebrovascular, lo que podría llevar a pérdida de la funcionalidad en diferentes áreas, como motoras, cognitivas, entre otras, debido a sus posibles secuelas

El yoga ayuda a la estimulación del sistema nervioso parasimpático, quien está a cargo de mantener las funciones normales del cuerpo, y al realizar ejercicios de respiración y pranayamas se activa disminuyendo las pulsaciones, la presión arterial y mejorando también la digestión.

Otra forma en que ayuda el yoga a la disminución de la presión arterial, es a equilibrar el cortisol, ayudando a gestionar efectivamente el estrés y de esta manera equilibrar la presión arterial.

Una de las consecuencias de la hipertensión arterial es el endurecimiento de las paredes de venas y arterias, lo que ocasiona un problema circulatorio, el yoga al incorporar movimientos, mejoran la circulación, ayudando también a normalizar la presión arterial

Otro factor de riesgo de pérdida de funcionalidad en las personas mayores son las caídas ya que existe alto riesgo de fracturas, las cuales muchas veces no pueden ser intervenidas por altas complicaciones asociadas, lo que lleva a no poder movilizarse y no poder realizar sus actividades de la vida diaria.

El yoga ayuda a disminuir el riesgo de caídas incorporando posturas que ayudan a mejorar el equilibrio, la estabilidad del cuerpo y la coordinación con la activación de diferentes músculos para mantener la postura, los que no son trabajados en todos los ejercicios, como músculos en los pies, tobillos, piernas, abdomen y espalda baja

Otra de las causas de pérdida de funcionalidad en personas mayores es la alteración cognitiva, la cual no se conoce específicamente las causas, sin embargo, hay estudios en los que se ha observado que las personas que se encuentran expuestas por largos periodos de estrés, como se mencionó anteriormente hay un aumento del cortisol, lo cual puede afectar al hipocampo, región del cerebro que se asocia al aprendizaje y memoria. Lo que con la práctica de yoga ayuda a disminuir estos niveles hormonales

Por otra parte, cuando se realizan prácticas de atención plena, éstas ayudan a mejorar la concentración y la atención, a través de la focalización de la respiración o postura específica, desarrollando la habilidad de dirigir la atención al momento presente, mejorando así el desarrollo cognitivo

Otro de los beneficios que tiene el yoga es mejorar el flujo sanguíneo, lo que facilita la entrega de nutrientes y de oxígeno al cerebro, ayudando un óptimo rendimiento cognitivo



## **Conclusión**

Según todo lo anteriormente expuesto es posible afirmar que la práctica constante de yoga tiene múltiples beneficios en la calidad de vida de las personas mayores, siendo una disciplina integral aportando beneficios a nivel físico, mental y emocional.

Por lo que sería muy importante poder masificar el acceso de esta práctica a este grupo etario, adaptando la práctica según las necesidades o patologías individuales, mejorando así su salud y disminuyendo los costos en complicaciones o cuidados que necesitan las personas con algún grado de dependencia.

Por otra parte, cuando existe una persona con algún nivel de dependencia afecta a ese individuo y también al entorno y familia, por lo que sus beneficios también incluyen a estos últimos.

La práctica de yoga ayuda a promover la conciencia corporal y la autorreflexión, lo que ayudaría a incorporar otras formas de estilos de vida saludable beneficiando así la compensación de patologías crónicas, cambios en la alimentación, mejorar el manejo del estrés, entre otros.



## **Bibliografía**

- [https://observatorio.ministeriodesarrollosocial.gob.cl/storage/docs/casen/2017/Resultados\\_Adulto\\_Mayores\\_casen\\_2017.pdf](https://observatorio.ministeriodesarrollosocial.gob.cl/storage/docs/casen/2017/Resultados_Adulto_Mayores_casen_2017.pdf)
- Orientación técnica para la atención de salud de las personas adultas mayores en atención primaria, ministerio de salud, 2014
- [https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2017/11/ENS-2016-17\\_PRIMEROS-RESULTADOS.pdf](https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2017/11/ENS-2016-17_PRIMEROS-RESULTADOS.pdf)
- [⇒ El Sistema Nervioso Periférico \(SNP\), anatomía y función \(psicoactiva.com\)](https://psicoactiva.com/El-Sistema-Nervioso-Periferico-SNP-anatomia-y-funcion/)
- [http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1816-89492020000200137](http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1816-89492020000200137)
- <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/mild-cognitive-impairment/symptoms-causes/syc-20354578>
- <https://empendium.com/manualmibe/tratado/chapter/B76.I.A.>
- [https://www.supersalud.gob.cl/documentacion/666/articles-19659\\_recurso\\_1.pdf](https://www.supersalud.gob.cl/documentacion/666/articles-19659_recurso_1.pdf)
- [https://crea.ujaen.es/bitstream/10953.1/15434/1/Sanchez\\_Montes\\_Andrea.pdf](https://crea.ujaen.es/bitstream/10953.1/15434/1/Sanchez_Montes_Andrea.pdf)

*Autora:  
Bárbara Díaz Saldivia  
Enfermera.  
Puerto Montt, Chile.*