BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DE YOGA Y MINDFULNESS EN REHABILITACIÓN PULMONAR KINÉSICA EN ENFERMEDADES RESPIRATORIAS CRÓNICAS

INTRODUCCIÓN:

A lo largo de los años se ha evidenciado científicamente los diversos beneficios que nos otorga el Yoga. Dentro de ellos, tenemos los beneficios físicos y relacionados a la salud mental. Transformándose en un estilo de vida para algunos y para otros, una disciplina de acondicionamiento físico. Sin embargo, poco se habla de los beneficios que puede tener la práctica de yoga en la rehabilitación y enfermedades crónicas que afectan a la población.

En la carrera de Kinesiología existe un área llamada Kinesiterapia Respiratoria, en esta área se realiza rehabilitación pulmonar a cualquier tipo de paciente que lo necesite, inclusive si es un paciente con patologías cardiovasculares. El principal objetivo de tratamiento para los pacientes, es mejorar la calidad de vida que se ve afectada de manera significativa en todas las actividades de la vida diaria. Al igual que en muchas enfermedades, la línea de tratamiento inicial siempre son medicamentos o en este caso inhaladores, sin embargo, solo en algunos centros de salud existe la derivación directa a Kinesiólogo por rehabilitación pulmonar o no todas las personas tienen acceso directo a estos programas impartidos por el MINSAL en CESFAM u hospitales, por lo que poca gente maneja o conoce que el Kinesiólogo realiza este tipo de terapias.

Durante mi práctica profesional, tuve la oportunidad de realizarla en un hospital que contaba con un programa de rehabilitación pulmonar, al mismo tiempo que estaba realizando el curso de instructora de Yoga y Mindfulness. En este último aprendí la importancia de la respiración y la atención plena.

Mientras realizaba una de mis prácticas de término de la carrera de kinesiología en el área respiratoria, estaba cursando el curso de Instructora de Yoga y Mindfulness, y fue muy interesante darme cuenta que la respiración y la atención plena se complementa con la rehabilitación pulmonar. Esto porque los ejercicios que se realizan en yoga son similares a los que se realizan en la kinesiterapia respiratoria, con la diferencia que en Yoga la respiración va acompañada de otros procesos y posturas donde su objetivo es más personal.

La evidencia científica respalda los beneficios que otorga el Yoga, ya que mejoran la función pulmonar como también el manejo de estrés y ansiedad. Es por esto que en este ensayo plantearé, desde una perspectiva kinésica, el uso de esta disciplina en patologías respiratorias y argumentaré que las técnicas de respiración del Yoga y mindfulness debe ser consideradas dentro de los tratamientos en los programas de rehabilitación pulmonar, apoyándome de la evidencia científica actual y desde mi punto de vista profesional.

DESARROLLO:

Para dar inicio al desarrollo de este ensayo, es importante señalar que las enfermedades respiratorias crónicas se definen como afecciones no infecciosas de los pulmones y las vías respiratorias, excluyendo los cánceres y los traumatismos. Los factores etiológicos de estas patologías pueden ser generadas, tanto por factores intrínsecos y extrínsecos de las personas, como factores intrínsecos, que generalmente se deben a factores propios del organismo como por ejemplo; genética, sexo, edad, estado inmunológico y desarrollo atípico de las vías

respiratorias. Por otro lado, los factores extrínsecos se refieren a factores relacionados al entorno y hábitos de la persona como, por ejemplo; tabaquismo, contaminación ambiental, condiciones socioeconómicas, infecciones respiratorias recurrentes en la infancia, entre otros.

Las dos principales afecciones que contribuyen a la muerte y la discapacidad son el asma y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). Ambas son diagnósticos clínicos y se asocian con estrechamiento de las vías respiratorias (obstrucción, inflamación). Al momento de ser diagnosticadas, se deben realizar ciertos exámenes, siendo uno de los más importante la espirometría, la cual corresponde a una prueba para medir la función pulmonar, tal como describí al ser una prueba medible es objetiva ya que el test entrega parámetros específicos, volúmenes pulmonares. Destaco esta prueba, ya que con esta podemos identificar y evidenciar si realmente un tratamiento tiene efectividad. Muchas veces no es necesario que haya cambios significativos, pero lo importante es que los parámetros no aumenten y se mantengan dentro de los mismos rangos, ya que en personas mayores con años de desarrollo de una enfermedad crónica respiratoria las probabilidades de ver cambios significativos son bajas, sin embargo, si se pueden mantener y por esto es importante realizar un diagnóstico temprano. De manera resumida, uno de los parámetros más importantes que nos entrega la espirometría es el VEF1 (volumen espiratorio forzado en un segundo), el cual mide el volumen de aire que una persona puede exhalar de manera forzada después de una inspiración máxima.

De esto podemos deducir que una disminución del VEF1 indica que la persona presenta dificultad para expulsar el aire, clínicamente es características de patologías crónicas respiratorias debido al grado de obstrucción de la vía área respiratoria, pero también existe otra prueba llamada Presiones Respiratorias Máximas (PImax y PEmax) es simple y una herramienta útil a la hora de detectar a través de un nanómetro de presión que mide en qué condiciones esta la musculatura respiratoria. Si se incorpora la práctica de Yoga en el tratamiento del paciente podríamos plantear objetivos para fortalecer la musculatura respiratoria y que luego de un entrenamiento continuo se podrán ver mejoras en el VEF1.

La OMS define la medicina complementaria y alternativa como un amplio conjunto de prácticas de atención médica que no forman parte de la tradición propia de ese país ni están integradas en el sistema de atención dominante, y con los años la popularidad de las MCA ha aumentado entre un 70% y el 80% de la población de los países desarrollados. Dentro de esta medicina se encuentra el Yoga, la cual es una disciplina espiritual de 3000 años de antigüedad que integra técnicas físicas, mentales y espirituales con el fin de promover el bienestar integral de una persona. Por otro lado, Mindfulness corresponde a una práctica que busca la atención plena, con los años se ha ido integrando como una herramienta terapéutica occidental. Esta se complementa con el Yoga, ya que ambos objetivos apuntan a ser consciente del presente, en este caso el cuerpo se utiliza como un ancla o vínculo para obtener la atención plena sintiendo nuestro cuerpo y la respiración, sin juzgarnos generado una fuerte conexión de nuestro cuerpo y mente.

Actualmente, existe una gran cantidad de evidencia científica que a lo largo de los años han ido demostrando los beneficios del Yoga y Mindfulness en diversas patologías y dentro de ellas está el área respiratoria que ha sido estudiada por los científicos hasta la actualidad. El Yoga es una disciplina que combina

asanas y técnicas de respiración llamada Pranayama y la meditación. El Pranayama corresponde al cuarto paso del sistema Patanjali de los 8 pasos y es muy relevante debido a que sirve como puente entre asanas y la meditación.

Presenta técnicas especificas respiratorias conscientes las cuales han sido altamente estudiadas desde sus bases fisiológicas en la práctica de esta disciplina. Estas técnicas respiratorias ayudan a fortalecer la musculatura respiratoria, a través de ejercicios que se entrenan para dominar nuestra respiración, de tal manera que en un momento de crisis o exacerbación se restablezcan los niveles de oxígeno en sangre, disminuir la frecuencia cardiaca y la disnea. Desde el punto de vista el Mindfulness, al mantener la atención plena los niveles de ansiedad y estrés pueden ser disminuidos de manera significativa. Sin embargo, en mi experiencia, al inicio no es fácil y se necesita un entrenamiento rutinario para poder ver los beneficios deseados. Por esto mismo, es importante el compromiso de la persona.

Otro beneficio que no siempre es destacado, es que es una disciplina que no requiere de mayor gasto económico, es accesible y existen bastantes lugares con distintos valores, además una vez de haber dominado un poco el ritmo se puede realizar sin ningún problema en casa o de manera telemática.

Por otro lado, si llegara a nuestras manos una persona con antecedentes respiratorios, es de suma importancia saber los antecedentes personales y las patologías. Es importante recalcar que las personas deben tomar su medicación con normalidad antes de realizar una clase de Yoga, si bien, como mencioné anteriormente, el Yoga presenta beneficios para estas patologías, pero una persona no controlada es un riesgo tanto para ese individuo y para nosotros. Muchas veces hay cosas que se nos escapan de las manos, puesto que la toma de medicamentos es un compromiso personal y debemos entender la importancia de tener una patología controlada y que una enfermedad que es crónica y está controlada con medicamentos es porque lo medicamentos son en su mayoría necesarios, sobre todo el uso de inhaladores es tan importante para poder evitar exacerbaciones y que no por realizar Yoga el individuo puede dejar de utilizarlos, por esto nuestros objetivos deben apuntar a disminuir el número de exacerbaciones y el control de ellas, y educar a las personas sobre eso.

El “Pranayama” es una palabra sánscrita formada por “prana” que significa aliento de vital/ energía vital, y “yama” significa /regulación/control/expansión de la respiración. Esta presenta 4 fases: Inhalación (Puraka), retención o conservación del aliento (Kumbhaka), exhalación (Rechaca), y como última retención o conservación del aliento (Kumbhaka). Estas fases se deben aplicar, según las capacidades de cada persona y es un proceso muchas veces lento, pero totalmente entrenable. Los estudios realizados principalmente están enfocados en los beneficios terapéuticos en esta respiración yóguica, que incluso describen sus beneficios por cada tipo.

Un estudio del 2007 realizó un taller de 8 personas a personas con EPOC, dentro de los hallazgos más relevantes se evidenció el 80% de los individuos indicaron mejoría en su estado de ánimo, 100% opinaron que las técnicas respiratorias fueron útiles en su mejoría, así como el 80% indicó mejor capacidad para realizar actividades de la vida diaria. A pesar de ser hace varios años, ya desde ese entonces se habían estudiados algunos de sus beneficios y el impacto en las vidas de los sujetos. En 2016 se publicó un ensayo controlado aleatorizado de la rehabilitación pulmonar basada en Yoga para el tratamiento de disnea en mineros de carbón con EPOC donde se plantearon distintos enfoques de rehabilitación pulmonar. Dentro de sus conclusiones se destaca que

esta práctica reduce la disnea, fatiga y mejoran la capacidad funcional para el ejercicio en estos sujetos y se siguieren el uso del Yoga en rehabilitación pulmonar como complemento a la atención convencional. Sin embargo, sugieren realizar más investigaciones, más rigurosas a mayor escala y con un seguimiento más prolongado.

Los cambios fisiológicos principales fueron observados en la disminución de la disnea, si bien es una percepción propia del sujeto, tiene explicación a nivel fisioanatómico, las técnicas yóguicas logran una broncodilatación de la vía área, lo que se traduce en una desinflamación de los bronquiolos permitiendo una correcta perfusión a nivel alveolar, mejorando la oxigenación a nivel sanguíneo. Los patrones respiratorios son trabajados y controlados ayudando a la correcta contracción y relajación de los músculos inspiratorias y espiratorios evitando la hiperinsuflación de la caja torácica, además de mejorar el dominio de la musculatura toracoabdominal. A nivel nerviosos estas modificaciones en la actividad vagal eferente afectan el calibre de las vías respiratorias, disminuyendo la disnea.

En 2018 se realizó un estudio sobre los beneficios del Yoga en las enfermedades respiratorias, donde se indica que la práctica regular de Yoga mejora diversas pruebas de función pulmonar y que es beneficiosa para mejorar la eficiencia respiratoria. Destacando una mejora significativa en el PEFR, la VC, la FVC, el FEV1, también se reduce el número de crisis asmáticas. Luego en 2019, se publicó una revisión sistemática del Papel de los ejercicios de respiración del Yoga en el asma infantil, la cual hace énfasis a que los ejercicios de respiración puede ser un complemento útil para la rehabilitación, sin embargo, no pueden recomendarlo como un tratamiento estándar por la falta de datos. Sugieren realizar más investigaciones que sean homogéneos de mayor calidad. Esto es un problema importante, porque hasta la actualidad no existen científicos interesados por esta disciplina y eso también es debido al perjuicio que tiene la sociedad sobre la MCA.

Una revisión sistemática más reciente, publicado en 2020, la cual explora los beneficios terapéuticos del Pranayama. Dentro de los diversos estudios que encontraron, seis de ellos comparan los efectos del Pranayama en pacientes con asma bronquial, mientras que un estudio incluyo pacientes con EPOC y derrame pleural. Luego de 3 meses realizaron mediciones de frecuencia cardiaca (FC), presión arterial sistólica (PAS), presión arterial diastólica (PAD), frecuencia respiratoria (FR), la tasa de flujo espiratorio máximo (PEDR), VEF1 y capacidad vital forzada (FVC), indicando una mejoría significativa en estas mediciones, lo que se traduce en una reducción de las frecuencias de exacerbaciones, la gravedad y el uso de medicación. Sin embargo, al igual que los estudios que mencione anteriormente, los investigadores sugieren las mismas cosas, evitando estudios heterogéneos y aumentando los tamaños de muestra, puesto que el no atender a esta necesidad lo más probable es que dentro de los próximos años no se considerara como una forma de tratamiento complementaria en los servicios de salud.

Desde una perspectiva kinésica, lo que buscamos en la rehabilitación pulmonar es mejorar la respiración diagramática y abdominal para mejorar los volúmenes pulmonares, sin generar una hiperventilación o una hiperinsuflación dependiendo de la patología. De esta manera, mejoramos la ventilación-perfusión a nivel alveolar y así optimizando la musculatura respiratoria previniendo y educando el uso de musculatura accesoria de manera consciente. Ahora el rol que realiza el Kinesiólogo en la rehabilitación pulmonar es esencial en este proceso y al comprender la fisiología del ejercicio y sus bases pueden relacionar puesto que buscan lo mismo.

Por esto, como Kinesióloga y por la experiencia realizando Yoga encuentro ideal poder integrar esta disciplina, ya que puede ser una herramienta muy útil a la hora de diseñar intervenciones individualizadas, incluso potenciando los beneficios del Yoga con ejercicios aeróbicos y de fortalecimiento muscular. Por ejemplo, un programa de rehabilitación podría incluir sesiones guiadas de Pranayama para mejorar el control de la disnea, ejercicios de mindfulness para reducir el impacto emocional de la enfermedad y posturas de yoga adaptadas para optimizar la mecánica torácica a esto se le pueden sumar ejercicios cardiorrespiratorios y ejercicios de fortalecimiento para promover el acondicionamiento físico. Además, el kinesiólogo debe educar al paciente en el uso diario de estas técnicas, fomentando la adherencia y potenciando los resultados a largo plazo.

CONCLUSIÓN:

En base a lo expuesto, considero que la integración del Yoga y Mindfulness en la rehabilitación pulmonar es una herramienta de mucha utilidad, debido a la relación de los enfoques propuestos por el Yoga y la Kinesiología respiratoria. Como mencioné anteriormente, existen distintos artículos, que evidencian su efectividad y sus beneficios comprobados, generando cambios fisiológicos importantes no solo en la función pulmonar también en el bienestar emocional de una persona que está cursando por un proceso lento que afecta negativamente en la rehabilitación pulmonar. Como futuros instructores de Yoga, es importante plantear objetivos que se enfoquen en mejorar la función pulmonar, a través de ejercicios respiratorios yóguicos, fortalecimiento de músculos toracoabdominales para poder disminuir la disnea, las exacerbaciones y uso recurrente de inhaladores de rescate. Como había mencionado, no buscamos eliminar el uso de inhaladores, porque no es lo que nos compete, buscamos mejorar el estado actual del individuo o mantener su condición. Los investigadores deberían considerar esta disciplina dentro de los tratamientos no solo por lo mencionado, sino también por la accesibilidad, que tiene ya que cualquier persona puede realizando (excluyendo a personas con patologías psiquiátricas graves o personas que no estén conectadas con el medio), además, es progresivo por lo que su entrenamiento es seguro y eficaz con contraindicaciones mínimas. Me gustaría que los servicios de salud incluyan estos ejercicios y la práctica de Yoga en sus protocolos de salud del MINSAL en rehabilitación pulmonar, todo esto con el fin de fomentar un enfoque interdisciplinario, integral, previniendo y promoviendo la actividad física, mejorando la calidad de la vida diaria de la sociedad.

BIBLIOGRAFÍA:

1.- https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK525159/
2.- https://link.springer.com/article/10.1007/s12098-021-03998-w
3.- https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2223823
4.- https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0975947616301474
5.- https://www.researchgate.net/publication/331488178_Benefits_of_Yoga_in_Respiratory_Diseases
6.- https://www.eurekaselect.com/article/95972
7.- https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7336946/