

1.14

HATHA YOGA PARA LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Yamilé Suárez Córdova

Especialista de primer grado en Medicina General Integral y Medicina Tradicional y Natural. Minsap. Cuba. <https://orcid.org/0000-0002-4129-4514>. yami.sc@nauta.cu. Teléfono: 58588846

María Elena Font Avila

Especialista de primer grado en Medicina General Integral y Ortopedia y Traumatología. Minsap. Cuba. <https://orcid.org/0000-0001-6668-8782>

RESUMEN

La hipertensión arterial es una de las enfermedades de mayor relevancia en la salud, tanto por su extensión en el mundo como por el impacto de la enfermedad en sí. Afecta a más del 30% de la población adulta mundial y al 20-35% de la población adulta de América Latina y el Caribe. El Yoga es una ciencia milenaria de origen indio que en el aspecto físico, trabaja principalmente a través de posturas y la regulación de la respiración, lo cual produce efectos favorables sobre nuestros órganos y sistemas de órganos. Con el objetivo de determinar el uso y valía del Hatha Yoga como recurso para la reducción de las cifras tensionales, se realizó una revisión bibliográfica y documental en fuentes de datos digitales de amplio alcance y prestigio internacional (Google académico, Pubmed, Scielo, Scopus, Latindex, Doaj y Cochrane). El resultado obtenido muestra que es posible la reducción de las cifras tensionales, tanto sistólicas como diastólicas en pacientes hipertensos que practican Hatha Yoga, lo que permite concluir que resulta una alternativa terapéutica complementaria para la hipertensión arterial.

Palabras clave: yoga, hipertensión arterial.

INTRODUCCIÓN

La hipertensión arterial (HTA) es una de las enfermedades de mayor impacto en la salud, tanto por su extensión en el mundo como por la enfermedad en sí. Afecta a más del 30% de la población adulta mundial y al 20-35% de la población adulta de América Latina y el Caribe. Se estima que prevalece de forma desproporcionada en países de bajos y medianos ingresos, los cuales representan los dos tercios de los casos. Es la principal causante de la enfermedad isquémica cardíaca y del accidente cerebrovascular y además es el principal factor de riesgo para padecer y morir como consecuencia de un evento cardiovascular de forma prematura. Es también la segunda causa de discapacidad en el mundo.

En el año 2020 en Cuba se reportaron aproximadamente 230 hipertensos por cada 1000 habitantes y murieron, 19782 hombres y 17424 mujeres por cada 100 000 habitantes por diferentes enfermedades, de las cuales la HTA es factor de riesgo principal, estas se encuentran además dentro de las tres primeras causas de muerte en el país.

El impacto económico de los tratamientos convencionales para la hipertensión está siendo analizado y documentado. Estudios realizados en Estados Unidos, Canadá y Europa evidencian que los costos

en 6 meses ascienden a alrededor de 2 503 dólares por paciente incluyendo los costos de las drogas empleadas, la hospitalización y la atención médica propiamente. Al cuadro anterior se suma el monto correspondiente a las pérdidas por productividad debido a los días laborables en que los hipertensos se incapacitan para laborar y que llegan a 696 dólares por paciente en un semestre. Es por ello que la utilización de la Medicina Tradicional y Natural para el tratamiento de la HTA se encuentra en incremento a nivel mundial.

Motivados por la búsqueda, cada vez más necesaria, de métodos de curación naturales y sencillos de realizar, incluso desde el hogar, y teniendo en cuenta que precisamente la pandemia por Covid 19 nos ha hecho replantearnos nuestros estilos de vida y realidades en este sentido, se decidió escoger, dentro de las modalidades terapéuticas de la Medicina Natural y Tradicional en nuestro país, al Hatha Yoga, para lograr a través de sus ásanas, la estabilización de las cifras tensionales en rangos adecuados, y con ello la mejoría de la calidad de vida de los pacientes hipertensos, lo que se revierte a su vez, en restablecimiento de los ambientes familiar y social en el que se desenvuelven.

El Yoga es una ciencia milenaria de origen indio que nos permite una mayor comunicación con nosotros mismos y a hacernos conscientes de que formamos una unidad integral de las partes: cuerpo físico, emociones, pensamientos y los entes sutiles: el alma y el espíritu.

En el aspecto físico, el yoga trabaja principalmente a través de posturas que en sánscrito son llamadas ásanas. Las diversas poses, o posturas tienen múltiples efectos sobre nuestros sistemas y órganos: óseo, circulatorio, nervioso, linfático, el cerebro, el hígado, los pulmones y otros.

El Hatha Yoga es una disciplina que comprende varios controles mentales y corporales, pero tiene en su centro la regulación de la respiración, lo que permite una mejor oxigenación de la sangre, la relajación del cuerpo y conlleva a la disminución del estrés que, en la esfera psicológica, es un factor importante en el control de las cifras tensionales elevadas. Adquiere mayor relevancia aún, si se considera que cumple además con las funciones transformadora, cognoscitiva, valorativa y comunicativa de la Actividad Humana y permite la revitalización del cuerpo humano a través del movimiento.

Mediante ese enfoque es posible lograr un tratamiento complementario al farmacológico y permita una concepción preventiva y terapéutica para la salud total del individuo, utilizando conceptos y técnicas refinadas a lo largo de miles de años de uso, últimamente avaladas por investigaciones científicas⁸. A pesar de ello, el yoga aún no integra los protocolos de atención al paciente hipertenso en el mundo ni en nuestro país. La inclusión del mismo, permitiría brindar al ser humano mayor calidad de vida y con ello, repercutir en la sociedad en que se desenvuelve y en su economía.

Se realizó un estudio cuantitativo, mediante una revisión bibliográfica y documental en fuentes de datos digitales de amplio alcance y prestigio internacional (Google académico, Pubmed, Scielo, Scopus, Latindex, Doaj y Cochrane). Para ello se escogieron los descriptores DeCsMeSH en español y sus equivalentes en inglés: Hatha Yoga e hipertensión arterial estuvieron presentes en todas las búsquedas y se combinaron con presión sanguínea, beneficios físicos y beneficios terapéuticos. La revisión se realizó desde noviembre de 2021 hasta marzo de 2022.

DESARROLLO

La hipertensión arterial (HTA) esencial es una de las enfermedades más frecuentes en nuestro

medio. Si bien su génesis no es totalmente conocida, inciden en ella múltiples factores, entre ellos:

- Una forma peculiar de respuesta adaptativa que genera un incremento de la presión arterial habitual.
- Desarrollo de inadecuados estilos de vida, con condicionamientos mutuos entre éstos y la falta de planificación de un tiempo diario para dedicar a sí mismo en sentido positivo.

En la práctica médica se enfatiza en el aspecto del tratamiento mediante medicamentos, y se relegan frecuentemente a segundo plano, ya sea por el facultativo o por el paciente, los factores dietéticos, y los psico y fisioterapéuticos.

En otras ocasiones se hiperboliza alguno de estos factores, pero raras veces se observa el seguimiento de un plan para la salud total del enfermo.

Se conoce que la práctica de ejercicios aeróbicos, el consumo de ciertas dietas, la práctica de técnicas de relajación y otras medidas no farmacológicas, ayudan al control de la presión arterial esencial, y forman parte del tratamiento médico propuesto para los expertos en esta temática.

Según Fernandino Marí y Robles Tascón (2016), el yoga es un conjunto de prácticas cuyo origen se remonta a hace más de 5000 años en la India, y actualmente se reconoce como una de las seis escuelas filosóficas del país.

En el libro de Yoga-sutras se da a conocer el llamado Astanga yoga o yoga de los ocho miembros, en el que se explican las modalidades que el practicante debería adoptar y se recogen varios elementos que se pueden identificar como pilares fundamentales. 1. Yama. (disciplina) referente a principios morales. 2. Niyama (control). 3. Asana (sentarse) referido a las posturas. 4. Pranayama (respiración) control y desarrollo de las respiraciones. 5. Prâtyâhâra (alejarse de), consiste en la retirada o aislamiento de los sentidos. 6. Dhâranâ (contención, concentración), reducir la atención a un objeto. 7. Dhyâna (meditación), transformación espontánea de la conciencia después de una concentración durante largo tiempo. 8. Samâdhi (fijación) último esfuerzo y culminación de todos los pasos anteriores.

El yoga antiguo o clásico se basaba en esas prácticas para alcanzar el estado deseado, pero con el paso del tiempo ha sufrido innumerables cambios y también de ella han surgido diferentes ramas. Una de ellas es el Hatha Yoga, o también conocido como yoga psicofísico, que es el más popular y practicado en occidente. La palabra Hatha se traduce como fuerza o vigor, y esta rama del yoga se refiere a la obtención de la autotransformación mediante una purificación física y fortalecimiento del cuerpo. Los elementos esenciales que componen este tipo de yoga son: las asanas o posturas, pranayama, referente a la respiración y shavasana, la meditación. Estas tres son las partes fundamentales que debe contener una práctica de Hatha yoga, y que la diferencia de otras ramas con el mismo origen.

Exponen además algunos estudios que reflejan los efectos y beneficios que el Hatha Yoga produce sobre el organismo, sobre todo a nivel del sistema cardiovascular, donde ocurre la disminución de la presión sanguínea que se asocia en estos casos a la naturaleza del yoga, debido a que integra ejercicios de respiración y meditación en sus prácticas, lo que podría explicar una disminución de la actividad simpática y así la consecuente reducción de la presión arterial.

En el ensayo clínico llevado a cabo por Cramer, Sellin, Schumann y Dobos (2018), se evidenció gran reducción de las cifras tensionales en el grupo de pacientes que realizaron posturas de yoga en comparación con aquellos que no las realizaron. Establecen además que un incremento de la actividad parasimpática de forma simultánea a una reducción de la actividad simpática, se ha establecido como un importante mecanismo de acción del yoga. Se explica también que la realización de posturas que combinan ejercicios isométricos y aeróbicos conllevan a la reducción de la presión arterial y pueden ser los mecanismos causantes de este efecto hipotensor a largo plazo.

Otros estudios exploran los efectos hipotensores del yoga, a través del uso de la meditación exclusivamente, técnicas de respiración yógicas, posturas y en comparación con la combinación de las anteriores. Tal es el caso de la investigación realizada por Tolbaños Roche (2017), donde se llevaron a cabo 3 intervenciones y se compararon con un grupo control que no practicó ninguna de las variantes anteriores de yoga. Se hallaron mayores porcentajes de reducciones clínicamente significativas de la presión arterial sistólica (PAS) y diastólica (PAD) en todos los grupos de intervención en relación con el grupo de control. Además, la diferencia entre estos porcentajes en la PAS fue estadísticamente significativa en el grupo de meditación. En cuanto a la PAD, el porcentaje de pacientes que alcanzó una reducción clínicamente significativa mayor fue en el grupo de Multipráctica (combinación de meditación, respiración yógica y posturas), con respecto al grupo de control. Se destaca también que el grupo Multipráctica se mostró más eficaz en el descenso de la PAD y en el efecto de regulación de la presión arterial (PAS Y PAD) a los niveles de normotensión. Los asistentes a las sesiones de seguimiento (3,6 y 9 meses) de este grupo mostraron un alto nivel de mantenimiento de las mejorías alcanzadas, tanto en la auto-regulación y la sintomatología emocional, como en la PAD.

Luego de exponer los efectos hipotensores y otros beneficios que el Hatha Yoga brinda para la salud y específicamente sobre el sistema cardiovascular, se impone revelar las posturas que favorecerán la estimulación de estos mecanismos reguladores e hipotensores.

La realización de estas posturas no sigue un patrón rígido para su ejecución, por el contrario, permite modificaciones que la hacen viables para los diferentes grupos etáreos, según las características y limitaciones físicas propias de cada uno. Es por ello que se aconseja, por ejemplo, realizar posturas como las flexiones hacia delante, debido a la sensación agradable que se produce cuando la cabeza se apoya y que se extiende al cuello, la cara, y el diafragma. Se sugiere modificar las posturas de pie donde los brazos se extienden por encima de la cabeza (Virabhadrasana I, o postura del guerrero I) y colocar las manos en las caderas, y en Trikonasana (o postura del triángulo), se debe mirar hacia abajo, hacia el suelo en lugar de hacia el techo. Además se deberá evitar las poses que comprimen la parte delantera del diafragma, como Dhanurasana (Postura del Arco) y Mayurasana (pavo real).

Entre las posturas que más se utilizan con fines hipotensores se encuentran: Shavasana, Supta baddhakonasana, Virasana, Jathara parivartana y la secuencia del saludo al sol. La mayoría de ellas se realiza acostado o sentado y siempre manteniendo la atención en la realización de respiraciones profundas y lentas.

CONCLUSIONES

EL Hatha Yoga, como alternativa terapéutica complementaria para la reducción y control de las

cifras tensionales en pacientes hipertensos está siendo respaldado científicamente por varios estudios de gran rigor y se incrementan en número y calidad.

Entre los pacientes que disfrutan sus beneficios, va ganando aceptación por su efectividad, inocuidad y la posibilidad de realizarlo desde sus propios hogares.

No obstante, la necesidad de estudios que abunden en la metodología y diversas variantes de secuencias con fines hipotensores, aún está latente.

Se insiste en que no constituye el Hatha Yoga un suplente de la terapéutica farmacológica, sino un complemento a la misma.

BIBLIOGRAFÍA

Día mundial de la hipertensión 2021-17 de mayo de 2021. OPS/OMS. Disponible en <https://www.paho.org/es/enevtos/dia-mundial-hipertension-17-mayo-2021> consultado 26 de noviembre de 2021.

Día mundial de la hipertensión 2017: Conoce tus números. Disponible en https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=13257:dia-mundial-de-la-hipertension-2017-conoce-tus-numeros&Itemid=42345&lang=es consultado 26 de noviembre de 2021.

Echevarría-Ramírez. O., Tamayo-Rodríguez. Y. S. & de Armas, N. Proyecto de vida y cultura deportiva del estudiante-atleta de la EIDE Carlos Leyva González, Revista de Innovación Tecnológica. CIGET, vol. 25(1), abril 2018.

Echevarría-Ramírez, O., Tamayo-Rodríguez, Y. S., (2018). Apropiación, generación y uso del conocimiento III. ISBN 978-1-945570-38-4; SELLO Editorial REDIPE (95857440), Capítulo Estados Unidos.

Echevarría-Ramírez, O., Tamayo-Rodríguez, Y. S. & Jeffers-Duarte, B. (2018). Libro digital. Contextualización Investigativa y Uso Solidario del Conocimiento Capítulo: Cultura Física y Deporte. ISBN 978-1-945570-38-4; Coedición: Evenhock-Redipe, SELLO Editorial REDIPE, Capítulo Estados Unidos.

Tamayo-Rodríguez, Y. S., Echevarría-Ramírez, O., Pedroso-Martínez. C. A. & Ruiz-García. Y. (2017). Acciones de mejoras dirigidas a elevar el nivel de preparación de los profesores del deporte en función de la formación del deportista. Simposio Internacional de educación y pedagogía. Las Tunas, Cuba. ISBN. 978-1-945570-114-8. Capítulo 3.14. pág. 541.