

Yoga: un enfoque complementario de salud

Por Natalie McGill

Mientras caminaba por la calle, es posible que la haya visto: una alfombra de goma enrollada que se asomaba del bolso que llevaba alguna persona con ropa deportiva.

Tarde o temprano esa alfombra se desenrollará para hacer yoga, una práctica saludable que ejercita la mente y el cuerpo a través de una serie de posturas, meditación y técnicas de respiración,

dice Wendy Weber, ND, PhD, MPH, jefa de la División de investigación clínica sobre salud complementaria e integradora (Clinical Research in

Complementary and Integrative Health Branch) del Centro Nacional de Medicina Complementaria y Alternativa de la División de investigación extramural.

Pero el yoga es más que solo una tendencia o moda, es un camino hacia una mejor salud mental y física.

“Diferentes personas hacen yoga por diferentes motivos,” dice Weber. “Es posible que intenten mantener su salud y bienestar, mejorar su acondicionamiento físico, aliviar el estrés o mejorar su calidad de vida. Algunas personas también tratan de aliviar síntomas de otros problemas de salud centrales.”

Las fotografías son cortesía de iStockphoto: mujer sentada, Withaya; ilustraciones, Ma_rish; hombre, Thomas_EyeDesign; mujer de pie, Junital



Practicar yoga ejercita el cuerpo de pies a cabeza, desde el cuello hasta las piernas y casi todo lo que se encuentra entre medio, incluidos los brazos, la espalda, el corazón, los pulmones, los hombros y las muñecas, de acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC).

Existen muchos tipos de yoga, desde estilos como el yoga Iyengar, que a veces utiliza soportes, hasta el yoga Bikram, donde las clases se enseñan en habitaciones con alta temperatura.

“En la prensa popular, los artículos sobre el yoga tratan de abordar el concepto erróneo de que el yoga es solo para un tipo especial de personas, las mujeres jóvenes y en forma,” dice Weber. “En la comunidad, es posible que vea publicidades de centros de yoga para atraer a un grupo más diverso de alumnos, incluidos hombres, adultos mayores, niños y personas con sobrepeso y obesas.”

Weber dice que se necesita más investigación para determinar la efectividad del yoga para ciertas afecciones médicas y agrega que estudios han demostrado que las posturas de yoga, si se realizan de manera correcta y con cuidado, pueden ayudar a las personas con los problemas de salud, como dolor en la espalda baja, y controlar el dolor en general. Otra investigación ha demostrado que el yoga también puede ayudar a disminuir la frecuencia cardíaca, aumentar la flexibilidad y reducir la ansiedad, entre otros beneficios de salud, de acuerdo con el centro, que es parte de los Institutos Nacionales de Salud.

Si piensa comenzar a practicar yoga por primera vez, comience de manera segura informándole a su proveedor de atención

médica, dice Weber. Su proveedor puede informarle si su salud afectará su capacidad para realizar ciertas posturas.

Algunas posturas de yoga pueden presentar riesgos para la salud de personas con afecciones, como glaucoma, ciática y presión arterial alta, dice el centro. Las mujeres embarazadas deben tener precaución y considerar posturas modificadas o alternativas con el asesoramiento de un proveedor de salud e instructor de yoga. Se informaron lesiones nerviosas y accidentes

cerebrovasculares como posibles efectos secundarios inusuales de la práctica de yoga.

Investigue y asegúrese de elegir a un instructor certificado. Después de elegir el mejor para usted, hable con el instructor antes de que comience la clase para analizar qué tan demandante desde el punto de vista físico puede ser la clase para usted. Además, asegúrese de informarle a su instructor sobre las afecciones médicas previas que tenga, dice Weber.

“Los cuerpos son diferentes y las posturas de yoga deben modificarse en función de las habilidades individuales,” agrega Weber. “Debido a que la manera más adecuada de practicar yoga varía de persona a persona, es mejor recibir consejos sobre cómo practicar yoga de manera segura de su propio instructor, que conoce sus necesidades individuales y las adaptaciones especiales que puedan ser apropiadas.”

Antes de intentar lograr una postura de yoga, debe asegurarse de usar ropa que pueda estirarse y evite usar medias para poder mantener el equilibrio, dicen los CDC.

De ser posible, indica Weber, busque una clase de introducción al yoga donde pueda aprender las posturas y técnicas básicas de respiración.

“Cuando comience a practicar yoga, trabaje junto a su instructor para asegurarse de que está haciendo las posturas correctamente,” agrega Weber.

“La mayoría de las posturas pueden adaptarse para principiantes o personas con limitaciones físicas.”

>> Para obtener más consejos de yoga, visite www.nccih.nih.gov/health/yoga



Encuentre la calma: respiración y meditación

El yoga se puede practicar casi en cualquier lugar. Pero debido a que la respiración y meditación son partes importantes del yoga, debe intentar encontrar un lugar tranquilo con pocas distracciones. También se recomienda encontrar un lugar con suficiente espacio para que pueda estirarse en diferentes direcciones.

Es importante inhalar al hacer posturas hacia arriba y exhalar en las posturas en las que se dobla, de acuerdo con los CDC. Además, recuerde tomarse su tiempo cuando realice un nuevo estiramiento, tenga cuidado y paciencia para evitar distender un músculo y crear el tiempo al final de las posturas para relajar los músculos.

