

Comunicación en e-póster

Atención primaria / Salud pública

17-02-2012 • 10:00 - 10:15 → T 5 • 287

Evidencia científica del efecto de la práctica del yoga sobre la salud visual

Autores:

Signes Soler, M^a Isabel - Calpe ⁽¹⁾, Signes Soler, Francisca M^a - Gata ⁽¹⁾, Javaloy Estañ, Jaime - Alicante ⁽²⁾

Instituciones: ⁽¹⁾ Escuela de Yoga Viniyoga, Altea, Alicante. ⁽²⁾ Universidad Miguel Hernandez, Elche, Alicante.

INTRODUCCIÓN

Hay evidencia científica de las mejoras en la salud de los pacientes con el uso de terapias médicas alternativas y complementarias (del inglés CAM –complementary/alternative medicine–). Entre estas terapias una de las más conocidas es el yoga. En el sistema sanitario noruego constituye el 50% de los tratamientos ofertados.

El yoga es una disciplina oriental que pretende mejorar el bienestar, tanto físico como mental. Su práctica está muy extendida por occidente, especialmente en España. Se describe en la literatura como un método para estar más alerta, conseguir relajación mental, reducir el estrés, mejorar la visión y mejorar el estado de ánimo. El objeto del presente estudio fue realizar una revisión bibliográfica que valore el nivel de evidencia en lo que se refiere a los posibles beneficios y riesgos de la práctica del yoga sobre la salud visual.

MATERIALES Y MÉTODOS.

Se realizó una búsqueda bibliográfica en las bases de datos Pubmed, Embase y en la Web of Science sobre el yoga asociado a visión, ojo, glaucoma, salud visual y oftalmología. Solo fueron incluidos estudios publicados en lengua inglesa o francesa relacionados directamente con el efecto del yoga sobre la función visual. Se excluyeron los artículos del efecto

del yoga en la salud general. No se pusieron limitaciones por año de publicación.

RESULTADOS.

Fueron considerados un total de 28 artículos, de los cuales solo 10 correspondieron al tema de interés. De los 10 artículos encontrados que se correspondían con nuestra búsqueda, 4 de ellos correspondían a casos individuales y solo 6 artículos a estudios de investigación clínica.

La postura sirasana (apoyo sobre la cabeza) dobla la presión intraocular durante el tiempo que se mantiene, pero no se ha demostrado una mayor prevalencia de hipertensos oculares en practicantes habituales de la postura.

Los pacientes con retinosis pigmentaria que usan terapias alternativas experimentan cierta mejoría en la visión y en el bienestar físico y emocional. La práctica diaria del yoga parece disminuir el disconfort visual en usuarios de ordenador.

Han sido reportados tres casos en los que aumentos transitorios de la presión intraocular asociada con la postura de yoga sobre la cabeza (Sirsanana) podrían haber causado un daño glaucomatoso progresivo sobre la cabeza del nervio óptico y pérdida de campo visual. Además, hay un caso publicado en el que Sirsanana podría ser un factor de riesgo importante para la oclusión venosa retiniana central en pacientes predispuestos.

CONCLUSIONES

El yoga es una de las terapias más utilizadas en medicina complementaria y alternativa para tratar muchos de los síntomas provocados por diversas enfermedades sistémicas. La elevación transitoria de la presión intraocular durante algunos ejercicios de yoga debe tenerse en cuenta, especial-



mente en pacientes diagnosticados con glaucoma. La práctica del yoga debe ser realizada bajo supervisión de personal profesional cualificado, dado que puede conllevar riesgos asociados a ciertas posturas. En relación con la visión hay

muy pocos estudios realizados, siendo la evidencia científica limitada y los resultados publicados escasos. Se debería confirmar su validez a través de estudios randomizados de mayor calidad.