

Yoga en el embarazo

Esther Azón López*, Eduardo Mir Ramos**

*Matrona. Hospital Clínico Universitario Lozano Blesa. Zaragoza

**Enfermero. Servicio Emergencias Extrahospitalarias 061 Aragón. Unidad Móvil Alcañiz (Teruel)

RESUMEN:

Actualmente el yoga se confirma como una alternativa válida para armonizar las esferas física, mental y emocional del individuo.

Durante el embarazo, la mayoría de posturas pueden adaptarse a los cambios corporales inherentes a este proceso vital, mejorando la flexibilidad, fuerza y tono de la musculatura pélvica y abdominal y disminuyendo la ansiedad y otras molestias comunes entre las gestantes.

En esta revisión bibliográfica se analizan la efectividad, seguridad y conveniencia de su práctica durante la gestación, desde una perspectiva científica, concluyendo la necesidad de investigación adicional a fin de poder afirmar con rotundidad su aparente inocuidad.

Palabras clave: yoga, embarazo, nacimiento.

ABSTRACT:

Currently, yoga is confirmed as a valid alternative to harmonise the physical, mental and emotional spheres of the individual.

During the pregnancy, the majority of postures can adapt to bodily changes inherent to this life process, improving the flexibility, force and tone of the pelvic and abdominal musculature and decreasing the anxiety and discomfort.

In this bibliographic review, effectiveness, security and convenience of the yoga during pregnancy are analysed, from a scientific perspective, concluding the need of additional investigation in order to be able to assert with rotundity its apparent safety

Key words: yoga, pregnancy, childbirth.

INTRODUCCIÓN

El yoga es una técnica hindú milenaria que busca la trascendencia del ser humano, a través de una vida armónica. En consecuencia, no es sólo una forma de ejercicio o de relajación, sino que se concibe como vía para desarrollar el yo, física, emocional y mentalmente y por tanto, alcanzar una inspiración espiritual, a través de disciplina.

El yoga hace hincapié en un planteamiento que incluye tres aspectos: práctica de una postura que refuerza el cuerpo, control de la respiración que crea un equilibrio químico y emocional, y la meditación como forma de oración. Se cree que la combinación de estos tres aspectos estimula las propiedades curativas inherentes de cada persona (1).

En EE.UU, en las últimas décadas, la práctica del yoga se ha incorporado con fuerza en las sesiones de educación maternal (2-4). En España, este fenómeno

se va introduciendo más tímidamente, aunque existen grupos de trabajo bien establecidos, especialmente en Cataluña y Madrid (5).

El embarazo normal puede ser un buen momento para iniciarse en el yoga, puesto que la mayoría de posturas pueden adaptarse a las modificaciones corporales que sufre la gestante (6). Además, ésta es más intuitiva y receptiva a las señales de su propio cuerpo (7), permitiéndole mantener o aumentar la fuerza y tono de la musculatura pélvica y abdominal, mejorar su flexibilidad y disminuir la ansiedad o el disconfort debido a edema, dolor de espalda, fatiga, insomnio... (8, 9).

Por otra parte, el trabajo de parto supone un reto físico y psicológico para la mujer, en el que juega un papel decisivo para su normal desenlace, la confianza en si misma y un entorno favorable y respetuoso. El yoga puede ayudar a la parturienta a reducir el stress y focalizar la atención en la vivencia del momento, dis-

minuyendo considerablemente la percepción dolorosa del mismo y, en consecuencia, redundando en una mayor satisfacción personal (10).

El objetivo de la presente revisión bibliográfica es evaluar la efectividad, seguridad y conveniencia de la práctica del yoga durante el embarazo normal a través de la evidencia científica disponible al respecto más actual.

MATERIAL Y MÉTODOS

Para la realización del presente trabajo se llevó a cabo una búsqueda bibliográfica en diferentes bases de datos de Ciencias de la Salud sobre el yoga en el embarazo.

Las palabras claves usadas fueron: "Yoga", "Embarazo" y "Nacimiento", combinadas con el operador booleano AND.

Las bases de datos consultadas fueron: Pubmed, Dialnet, Cochrane, CINAHL y Cuiden Plus. Debido a la obtención de una llamada poco extensa, no se limitaron los años de búsqueda, desechando aquellos artículos cuyo contenido no se ajustaba a los objetivos planteados en esta revisión, según consenso entre los autores.

También se consultó el tratado de Medicina Integrativa del Dr. David Rakel.

En la siguiente tabla se expone la relación de resultados encontrados y válidos para la realización de esta revisión, siguiendo la estrategia de búsqueda comentada.

Tabla I. Documentos encontrados y válidos

| Bases datos consultadas | Documentos encontrados | Documentos válidos |
|----------------------------|------------------------|--------------------|
| Pubmed | | |
| <i>Yoga and pregnancy</i> | 41 | 15 |
| <i>Yoga and childbirth</i> | 11 | 3 |
| Dialnet | | |
| <i>Yoga y embarazo</i> | 10 | 4 |
| <i>Yoga y nacimiento</i> | 3 | 1 |
| Cochrane | | |
| <i>Yoga y embarazo</i> | 0 | 0 |
| <i>Yoga y nacimiento</i> | 0 | 0 |
| CINAHL | | |
| <i>Yoga y embarazo</i> | 56 | 13 |
| <i>Yoga y nacimiento</i> | 15 | 3 |
| Cuiden Plus | | |
| <i>Yoga y embarazo</i> | 3 | 3 |
| <i>Yoga y nacimiento</i> | 1 | 1 |

RESULTADOS

El estudio experimental no randomizado a doble ciego de Sun Yi-Chin et al, publicado en 2009 (11) analizó los beneficios aportados por un programa de yoga impartido a primigestas de Taiwan, frente a otro grupo de similares características que recibió los cuidados habituales, concluyendo que no hubo diferencias significativas en cuanto a disconfort entre el grupo experimental y el control a las semanas 26-28 de gestación. Sin embargo, si las hubo a las semanas 38-40 y durante la segunda y tercera fases del trabajo de parto, notificando el grupo experimental mayor autoconfianza y confort.

Según afirman los autores, el yoga en el embarazo aporta una mayor sensación de bienestar y serenidad, además de tonificar y fortalecer la musculatura de hombros, espalda, piernas, abdomen y región perineal. Es especialmente útil para prevenir el dolor de espalda, común entre las gestantes, contrarrestando el desplazamiento del centro de gravedad y ayudando así a mantener una postura correcta, coincidiendo con las conclusiones de Wang SM et al (2005) (12) y de Mann L et al (2008) (13).

Con respecto a la seguridad de este tipo de ejercicios, el 74% de las participantes no refirió dinámica uterina durante las sesiones de yoga, manteniéndose el ritmo cardíaco dentro de rangos seguros.

Sin embargo, este trabajo debe ser interpretado con cautela, puesto que el tamaño muestral fue pequeño y todas las mujeres incluidas eran primigestas, pertenecían a un mismo grupo étnico y a un nivel socioeconómico alto, lo que dificulta la generalización de los resultados a otras mujeres de circunstancias diferentes.

El estudio de Chuntharapat S et al (2008) (14) examinó los efectos de un programa de yoga durante el embarazo sobre el confort materno, dolor en el parto y resultados neonatales, a través de un ensayo clínico aleatorio controlado en el que participaron 74 primigestas tailandesas, encontrando un mayor bienestar materno y menor percepción dolorosa en el parto y en las dos primeras horas postparto entre el grupo experimental que el control. También se observó una menor duración del trabajo de parto, a expensas de una menor fase de latencia, en dicho grupo experimental. No se encontraron diferencias significativas entre ambos grupos en el uso de dolantina, ni en las puntuaciones en el test de Apgar al minuto y a los cinco minutos de vida neonatal.

Los autores sugieren que, a la vista de los resultados obtenidos, 30 min. de yoga, tres veces a la semana, durante diez semanas, puede ser un complemento efectivo para mejorar el bienestar físico y psicológico de la embarazada, pudiendo proponerse como cuidados de enfermería maternal. Sin embargo, resaltan la importancia de investigación adicional para reproducir los beneficios demostrados en este estudio en poblaciones mayores y para aclarar los mecanismos fisiológicos responsables del dolor en el parto.

En la misma línea, el estudio prospectivo randomizado controlado de Maharana Satyapriya et al (2009) (15) comparó los efectos sobre el stress y la ansiedad de la práctica diaria de un programa de yoga integral entre las semanas 20 a 36 de gestación, frente a un programa de ejercicios prenatales convencionales entre un grupo de 90 embarazadas sanas (79 primigestas y 11 secundigestas), midiendo objetivamente los niveles de stress a través de un cuestionario validado. Los resultados obtenidos demuestran que la práctica del yoga durante un embarazo de bajo riesgo reduce significativamente el stress y la ansiedad materna, mejorando la respuesta autonómica adaptativa a la tensión. A conclusiones similares llega Beddoe AE et al (2009) enfatizando la importancia del inicio precoz de esta práctica durante la gestación para beneficiarse más intensamente de la misma(16), aunque también insisten en la necesidad de investigación adicional al respecto.

Esto puede ser especialmente útil si se tiene en cuenta que la ansiedad materna puede interferir en el curso del embarazo y en el desarrollo del trabajo de parto. El estudio de Gwen Latendresse (2009) (17) demuestra la relación existente entre niveles de ansiedad materna y nacimientos prematuros, afirmando que las embarazadas con valores elevados de CRH, ACTH y cortisol, bajo nivel educativo y socioeconómico, alta autopercepción de ansiedad y conductas de riesgo presentan un mayor índice de partos pretérmino.

DiPietro JA et al (2009) mostraron objetivamente cambios en la respuesta y comportamiento fetal al inducir, en cien embarazadas de 32 semanas, una relajación profunda durante dieciocho minutos, lo que también permite aventurar la existencia de asociación entre los niveles de ansiedad/relajación materna y la conducta fetal (18).

La Fundación india para la Investigación "Swami Vivekananda Yoga Anusandhana Samsthana" ha publicado varios estudios en gestantes entre las 18-22 semanas de gestación, practicantes de yoga durante

el segundo y tercer trimestre del embarazo, obteniendo, entre otros resultados, un mayor peso del bebé al nacer y menor aparición de complicaciones del embarazo (hipertensión inducida por el embarazo, retardo del crecimiento uterino, o partos prematuros) con respecto a las no practicantes. No se notificaron efectos adversos entre el grupo experimental, por lo que Narendran y demás investigadores implicados concluyen que el yoga es seguro durante el embarazo, aportando además importantes beneficios para el binomio madre-hijo (19, 20).

Aunque el yoga y otras terapias alternativas parecen ser efectivas para reducir las náuseas, la depresión, el dolor durante el trabajo de parto, la ansiedad materna y la necesidad de tomar medicación, la revisión realizada por Field T (2008) resalta las limitaciones de muchos de los estudios al respecto, por lo que se deben interpretar prudentemente, precisando estudios adicionales (21).

Según afirma Fields, existe una amplia gama de movimientos y posturas de yoga que pueden ser usados con seguridad durante el embarazo y que ayudan a fortalecer y tonificar los cuádriceps, abdominales, base de la columna y suelo pélvico (4).

Yoonhee Choi publicó en 2009 un caso en el que se desarrolló un hematoma en la fascia del músculo recto abdominal secundario a la práctica de ejercicios vigorosos de yoga, pero la mujer afectada contaba con 45 años y no estaba embarazada. Este tipo de hematoma constituye una entidad muy poco frecuente pero bien documentada, que causa dolor abdominal agudo. Se han descrito factores de riesgo para su aparición como tratamiento con anticoagulantes, cirugía abdominal, edad avanzada, tos incontinente, asma, trauma abdominal y embarazo (22).

DISCUSIÓN

A pesar del incremento en la demanda y el uso del yoga y otras terapias consideradas "complementarias" entre las embarazadas, se constata una carencia de estudios científicos rigurosos y ensayos controlados aleatorios bien diseñados para evaluar la efectividad de estos tratamientos, lo que entorpece su reconocimiento oficial y la aceptación por parte de los profesionales sanitarios más conservadores.

Por otra parte no debe olvidarse que existen intereses económicos fuertemente contrarios, por razones obvias, a potenciar la investigación en este campo.

Llama la atención que los principales esfuerzos investigadores al respecto provienen originariamente de países asiáticos, en los que esta técnica está firmemente arraigada en su cultura. En Estados Unidos, el National Center for Complementary and Alternative Medicine financia estudios sobre los efectos del yoga y una gran variedad de terapias, que pueden consultarse en su página web.

En España, a pesar de que muchos obstetras y matronas recomiendan la práctica de ejercicio físico aeróbico moderado durante la gestación de bajo riesgo, el yoga se va introduciendo tímidamente como recurso válido en esta etapa de la vida de la mujer, aunque existen grupos serios y bien establecidos que han incorporado el yoga dentro de la educación maternal y en los grupos postparto (23). Esto puede explicar quizás la escasez de estudios rigurosos y bien diseñados en nuestro país para evaluar la seguridad, efectividad y eficiencia del yoga en el campo obstétrico.

Hasta la fecha no se han reportado efectos adversos graves atribuibles a la práctica del yoga durante el embarazo. La mayoría de gestantes exaltan sus efectos positivos a nivel físico, mental y emocional (24), por lo que la satisfacción de las embarazadas debería ser contemplada, junto a otros, como indicador de la efectividad práctica de dicha técnica.

CONCLUSIONES

La práctica del yoga parece segura y útil durante el embarazo para disminuir algunas molestias comunes entre las embarazadas, debiendo resaltar especialmente su contribución a mejorar la autoconfianza y el autocontrol.

Sin embargo, las limitaciones de algunos de los estudios que han tratado de evaluar los efectos del yoga, tanto en la madre como en el feto, hacen que se precise de mayor investigación antes de poder afirmar con toda rotundidad la inocuidad de esta técnica.

Si se demostrase seriamente aquello que ya se intuye, no resultaría descabellado introducir esta técnica milenaria en los programas de Educación Maternal ofertados dentro de la cartera de servicios del sistema sanitario público o privado.

En cualquier caso, practicar yoga durante el embarazo no garantiza un parto perfecto, ya que muchos eventos durante el mismo escapan a nuestro control, por lo que una parte esencial de un programa prenatal de yoga debe necesariamente ayudar a la mujer a

mantener una "mente abierta" y a focalizar su atención en ella y en el bebé con independencia de cómo transcurra el parto.

BIBLIOGRAFÍA

1. Massey P B. Prescripción de terapias de movimiento. En: Raket D. Medicina Integrativa. 2ª ed. Madrid: Elsevier; 2008: 981-989.
2. Fields N. Yoga: empowering women to give birth. *Pract.Midwife*. 2008 May; 11 (5): 30-32.
3. Remer M. Incorporating prenatal yoga into childbirth education classes. *Midwifery Today Int.Midwife*. 2007 Winter; (84): 23, 66.
4. Fields N. Float like a Butterfly... yoga and Birth. *Pract.Midwife*. 2005; 8 (1): 22-25.
5. Borràs-Boneu MG. Yoga per a la salut materno-infantil. *Pediatría catalana*. 2006; 66: 27-31.
6. Williamson J. Yoga for mothers and babies. *Positive Health*. 2000; (48):48-51.
7. Coca Camín I. El yoga en el embarazo y en la preparación para el nacimiento. *Matronas prof*. 2008; (3): 21-27.
8. Renshaw A V. Yoga y embarazo. *Ob Stare*. 2004; 13: 7-12.
9. White M. Yoga for pregnancy. *Int J Childbirth Educ*. 2001; 16 (4): 5-9.
10. Beddoe AE, Paul Yang CP, Kennedy HP, Weiss SJ, Lee KA. The effects of mindfulness-based yoga during pregnancy on maternal psychological and physical distress. *J.Obstet.Gynecol.Neonatal Nurs*. 2009 May-Jun; 38 (3): 310-319.
11. Sun Y, Hung Y, Chang Y, Kuo S. Effects of a prenatal yoga programme on the discomforts of pregnancy and maternal childbirth self-efficacy in Taiwan. *Midwifery*. In Press, Corrected Proof 2009.
12. Wang SM, DeZinno P, Fermo L, William K, Caldwell-Andrews AA, Bravemen F, et al. Complementary and alternative medicine for low-back pain in pregnancy: a cross-sectional survey. *J.Altern.Complement. Med*. 2005 Jun; 11 (3): 459-464.
13. Mann L, Kleinpaul JF, Teixeira CS, Konopka CK. Lumbar-pelvic pain and the physical exercise during the gestation period. *Fisioter Movimento*. 2008; 21 (2): 99-105.
14. Chuntharapat S, Petpichetchian W, Hatthakit U. Yoga during pregnancy: effects on maternal comfort, labor pain and birth outcomes. *Complement. Ther.Clin. Pract*. 2008 May; 14 (2): 105-115.

15. Satyapriya M, Nagendra HR, Nagarathna R, Padmalatha V. Effect of integrated yoga on stress and heart rate variability in pregnant women. *Int. J. Gynaecol. Obstet.* 2009 Mar; 104 (3): 218-222.

16. Beddoe AE, Lee KA. Mind-body interventions during pregnancy. *J. Obstet. Gynecol. Neonatal Nurs.* 2008 Mar-Apr; 37(2): 165-175.

17. Latendresse G. The Interaction Between Chronic Stress and Pregnancy: Preterm Birth from A Biobehavioral Perspective. *J. Midwifery Womens Health* 2009; 54 (1): 8-17.

18. DiPietro JA, Costigan KA, Nelson P, Gurewitsch ED, Laudenslager ML. Fetal responses to induced maternal relaxation during pregnancy. *Biol. Psychol.* 2008; 77 (1): 11-19.

19. Narendran S, Nagarathna R, Narendran V, Gunasheela S, Nagendra HR. Efficacy of yoga on pregnancy outcome. *J. Altern. Complement. Med.* 2005 Apr; 11 (2): 237-244.

20. Marín Campaña A. Beneficios de la práctica del yoga durante el embarazo. *Enfermería Comunitaria [on line]* 2008 [fecha de acceso 28 de febrero de 2010]; 4(2). Disponible en: <http://www.index-f.com/comunitaria/v4n2/ec6845.php>.

21. Field T. Pregnancy and labor alternative therapy research. *Altern. Ther. Health Med.* 2008 Sep-Oct; 14 (5): 28-34.

22. Choi Y. A case of rectus sheath hematoma caused by yoga exercise. *American Journal of Emergency Medicine.* 2009; 27: 889.e1-889.e2.

23. Albareda Tiana C. Aplicando yoga y respiración para la salud maternal e infantil. *Medicina naturalista.* 2006; (10): 160.

24. Tumelero S, Nunes de Almeida JD. Prática da yoga durante o período de gestação. *Lecturas: Educación física y deportes [on line]* 2003 [fecha de acceso 19 de junio de 2010]; (63). URL disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd63/yoga.htm>