

LA PRÁCTICA DEL YOGA TERAPÉUTICO EN EL MEJORAMIENTO DE LA ARTROSIS EN EL ADULTO MAYOR

THE PRACTICE OF THERAPEUTIC YOGA IN THE IMPROVEMENT OF ARTHROSIS IN THE ELDERLY

Autores: MSc Odalis Martínez- González¹

MSc Sandra Guillén- Prieto²

MSc Manuel Felipe Rodríguez- Pérez³

¹ Universidad de Holguín. Facultad de Cultura Física Manuel Fajardo

² Universidad de Holguín.

³ Universidad de Ciencias Médicas Mariana Grajales Coello

País. Cuba

RESUMEN

La práctica del yoga en Cuba ha ganado un importante espacio en la vida cotidiana, constituye un ingrediente valioso dentro de la cultura física de la nación, es un sistema de ejercicios que tributa al mejoramiento de la calidad de vida de quienes lo practican. Las universidades cubanas tienen entre sus estrategias de trabajo un vínculo estrecho con el trabajo comunitario, a lo anteriormente expuesto contribuyen de manera especial los diferentes programas de la Cultura Física, que tienen como tarea fortalecer sistemáticamente la salud de la población. El presente trabajo se desarrolló con un grupo clase de adultos mayores,

pertenecientes a la comunidad aledaña de la Universidad de Ciencias Médicas de Holguín. Se propone un conjunto de técnicas de Yoga adaptadas que pueden ser practicadas por personas de la tercera edad con padecimientos de Artrosis. En su ejecución se emplearon métodos investigativos en correspondencia con el objetivo propuesto. De los métodos teóricos: la consulta bibliográfica, el histórico lógico y el enfoque sistémico. Entre los empíricos se utilizó la observación, la encuesta y la medición y, como método estadístico, el cálculo porcentual.

Palabras clave. Yoga, Artrosis, Cultura Física, adulto mayor, ásanas

ABSTRACT

The practice of Yoga in Cuba has gained an important space in daily life, is a valuable ingredient in the physical culture of the nation, is a system of exercises that contributes to the improvement of the quality of life of those who practice it. Cuban universities have among their work strategies a close link with community work, to the above-mentioned contribute in a special way the different programs of Physical Culture, whose main task is to systematically strengthen the health of the population. The present work was developed with a class group of older adults, belonging to the surrounding community of the University of Medical Sciences of Holguín. We propose a set of adapted Yoga techniques that can be practiced by elderly people suffering from Arthrosis. In its execution, investigative methods were used in correspondence with the proposed objective. Of the theoretical methods: the bibliographical consultation, the logical historical and the systemic approach. Among the empiricists, observation, survey and measurement were used and, as a statistical method, the percentage calculation.

Key words. Yoga, Arthrosis, Physical Culture, older adult, asanas

INTRODUCCIÓN

El Yoga tiene sus raíces en el pensamiento Hindú, pero su contenido es universal, una de las ventajas que tiene este sistema, sobre los muchos que existen, es que puede ser practicado por todos con idénticos resultados, hombres, mujeres, niños y ancianos, con total seguridad. Constituye el más completo y perfecto sistema, porque tonifica no solo los músculos y nervios, sino también los diferentes órganos y tejidos.

A su vez, integra y almacena fuerza de reserva, retiene las fuerzas destructivas de la vida y prolonga la juventud, desarrolla la concentración de la mente, o sea, el poder de emplearla en un solo sentido con energía sostenida; desarrolla la personalidad, la sensibilidad, la voluntad y el entendimiento. En resumen, el Yoga es un sistema de desarrollo integral. (Pérez, 2004)

Las clases de *Hatha* Yoga están constituidas por las técnicas posturales o ásanas, respiratorias o pranayamas y de relajación o *shavásana*. Esta trilogía proporciona en un lapso de corto tiempo, particularmente beneficios a los sistemas

respiratorios, circulatorio e inmunológico como expresan López y Díaz (2008).

Según plantea Pimentel (2001), el Yoga para la población es preventivo, no es para curar, es con su proyección original para la salud física y mental del sujeto. Estas técnicas posturales y respiratorias y sus necesarias modificaciones, conjuntamente con las técnicas de relajación, son las que enseña la Asociación Cubana de Yoga (ACY) en sus áreas comunitarias y en los cursos terapéuticos que imparte para profesionales del Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (Inder) y del Ministerio de Salud Pública (Minsap).

Estos lineamientos permiten que el profesional de la salud, el licenciado en Cultura Física o el instructor de la ACY, tomen en consideración las características del somatotipo del paciente, la influencia de la enfermedad sobre la estructura física, emocional y mental y cualquier otro elemento que esté presente. Con el diagnóstico del médico y las anteriores observaciones se configura un entrenamiento personalizado y se introducen los cambios necesarios a las técnicas que utilizará.

Paramhans (2000) refiere que las posturas de Yoga son efectivas no solo en la curación de enfermedades, sino también ayudan a prevenirlas. En ello radica la excelencia del sistema. Algunas posturas doblan el cuerpo hacia delante, otras lo flexionan hacia atrás, algunas otras mueven la espina dorsal lateralmente. De esta manera, todo el cuerpo es desarrollado, fortalecido y vigorizado. El método completo se puede practicar en 15 min. Durante este corto período de tiempo usted logra el máximo de beneficio y el organismo se ejercita y vitaliza.

Mediante las ásanas, la columna vertebral, el cuello, los hombros, los codos, las muñecas y los tobillos alcanzan un alto grado de flexibilidad y movimiento. Si las articulaciones se mueven libremente, sin dificultad, los tejidos que las rodean obtendrán la propia condición saludable. Los movimientos libres de la espina dorsal la previenen contra la contracción y el endurecimiento, evitan también la desosificación y degeneración de las vértebras. Todo esto contribuye a que el cuerpo se mantenga en perfectas condiciones.

Uno de los temas más apremiantes en la actualidad, es el de la tercera edad y como consecuencia surgen aspectos de interés

relacionados directamente con este grupo social como: el cuidado del cuerpo, la elevación de la calidad de vida y vivir de forma más sana y autónoma. Así es como el tema de las actividades físico-recreativas en este grupo etario, adquiere cada vez más relevancia, por ser uno de los elementos con que se dispone para incidir en la elevación de la calidad de vida de estos sujetos.

En los momentos actuales se ha producido un incremento en los estudios sobre las actividades recreativas como forma de favorecer la calidad de vida, lo cual está asociado a la necesidad de incrementar los años de existencia del ser humano. En entrevistas efectuadas a los abuelos de los círculos de la circunscripción investigada, a través de la observación a clases y del comportamiento de la asistencia se pudo constatar que el nivel de motivación es bajo, según refieren, porque la oferta de otras actividades fuera de la clase y dentro de esta, es escasa y poco variada. No son suficientes las actividades que se realizan en los círculos de abuelos para desviar la atención de estas personas de los problemas de salud que presentan y de las presiones que la rutina del hogar les impone.

Las personas de la tercera edad padecen de muchas enfermedades entre ellas, la Artrosis, la cual provoca dolores en la espalda, rodillas y tobillos, aun realiza sus ejercicios diarios no resuelven aliviar sus dolencias.

La investigación se desarrolló en el grupo de adultos mayores Lucía Iñiguez Landín, ubicado en el Reparto Lenin, donde adultos mayores de muy disímiles características y patologías se reúnen diariamente para la práctica de ejercicios físicos que les reporte bienestar y salud. El grupo fue seleccionado precisamente porque muchos de sus integrantes, por varias causas presentan a simple vista problemas con la salud, algunos por herencia y otros adquiridos a través de los años.

Las insuficiencias anteriores han convertido a la clase del adulto mayor en una actividad rutinaria, y aunque logra en cierta medida mejorar la calidad de vida, lo hace desde indicadores físicos, obviando la esfera psíquica, motivacional, de reinserción social, cognitiva y de crecimiento cultural integral que los ayude a enfrentar una vejez más placentera. Todo lo antes expuesto llevó a determinar el problema científico: ¿Cómo lograr mediante las ásanas del Yoga elevar la

calidad de vida del adulto mayor con Artrosis?

Se propone un material de apoyo con las ásanas de Yoga que contribuya a favorecer la calidad de vida del adulto mayor con Artrosis incorporado a los círculos de abuelos del reparto Lenin, municipio Holguín.

METODOLOGÍA

Para el desarrollo de la investigación, de una población de 12 círculos de abuelos que representan el 100% del Combinado deportivo Fernando de Dios, se utilizó uno como muestra con 33 adultos mayores escogidos de forma intencional.

Se declaran como criterios de inclusión los siguientes:

- Pertenecer al mismo grupo.
- Comprendidos en los rangos de edades entre 60 y 75 años.
- Disposición para colaborar con la investigación.
- Padecer de enfermedades de Artrosis.

La investigación se desarrolló en el grupo de adultos mayores Lucía Iñiguez Landín, ubicado en el Reparto Lenin, donde adultos mayores de muy disímiles

características y patologías se reúnen diariamente para la práctica de ejercicios físicos que les reporte bienestar y salud. El grupo fue seleccionado precisamente porque muchos de sus integrantes presentan a simple vista problemas de Artrosis, algunos por herencia y otros adquiridos a través de los años.

En el desarrollo de la investigación se utilizaron los siguientes instrumentos: test postural, encuesta, observación a las clases y actividades que realizan los adultos mayores. Para el procesamiento de la información se utilizaron las técnicas y medios: cálculo porcentual.

RESULTADOS

Para contribuir a la solución del problema científico, se precisó elaborar una propuesta de ásanas del Yoga que, con las variantes incluidas, permiten al adulto mayor con Artrosis elevar su calidad de vida. Las mismas se aplican de acuerdo con las características de los sujetos implicados, así como sus necesidades y evolución de la enfermedad, siempre teniendo en cuenta que para su realización práctica, los principiantes no deben apresurarse y hacer esfuerzos excesivos con el propósito de hacer las posturas desde el comienzo.

Los abuelos deben ejecutar las ásanas con el menor esfuerzo posible. La práctica regular, gradualmente, conducirá a mejorar la ejecución con la ayuda de medios como mantas, cintas, cinturones, sillas o la pared que facilitarán al practicante adoptar y dominar las posturas.

A continuación se exponen las diferentes ásanas que se sugiere realizar, al tomar como referencia lo planteado por Góngora y Martínez (2010). Se describe en cada una de ellas su nombre, la posición en que se realiza, los beneficios que reporta para el practicante, las precauciones a tener presente durante la práctica, así como la metodología y variantes que se tendrán en cuenta para la ejecución correcta de cada una de las técnicas, de manera que contribuyan al fin propuesto.

Técnicas de Yoga terapéutico

1-Tadásana (postura de la palma)

Beneficios:

- Favorece el tono muscular, permite un alineamiento corporal adecuado.
- Es imprescindible para la realización de las ásanas.

Precauciones: no realizarlas por más de 1min. si sufre de presión arterial baja.

Metodología: parados correctamente, pies unidos, piernas extendidas, el cóccix debe apuntar hacia abajo, la columna erguida, pecho abierto, hombros atrás y abajo, brazos extendidos, vista al frente, respiración pausada. Reparta correctamente el peso corporal en sus pies, las piernas no deben llegar a la hiperextensión.

2-Dandásana (Postura del bastón)

Beneficios:

- Ayuda a prevenir el dolor de la ciática.
- Estimula los músculos de las piernas, región lumbar y nervio ciático.

Precauciones: casos de Ciatalgia y trastornos crónicos en las articulaciones de las muñecas, codos y hombros.

Metodología: sentado en la manta o piso, piernas extendidas y unidas, palmas de las manos apoyadas sobre el piso, al lado de los glúteos, columna erguida, brazos completamente extendidos, hombros abajo, pecho erguido, contraiga los músculos de las piernas, respiración pausada. Es importante dominar esta postura, es la base para otras más complejas.

Variante: se aconseja realizar la postura con la espalda apoyada en la pared.

3-Janushirshásana (Postura de cabeza en rodilla)

Beneficios:

- Previene el lumbago y la diabetes.
- Beneficia el nervio ciático, vigoriza la musculatura de las piernas.

Contraindicaciones: para las personas con sacrolumbalgia y glaucoma.

Metodología:

Partir de la postura Dandasana, recoja la pierna derecha, lleve el talón a la raíz del muslo izquierdo, inhale y al mismo tiempo eleve los brazos, al exhalar desplace su tronco hacia adelante, apoye las manos en la pierna extendida, mientras se acerca el rostro hacia la rodilla izquierda ayudado por los brazos. La respiración no debe ser forzada, para salir de la postura inhale y al exhalar suelte las manos de los talones e incorpórese lentamente, estire la pierna flexionada, rectifique su cuerpo y repítalo con la pierna izquierda.

Variante: se sugiere utilizar una cinta, cinturón o silla para apoyarse durante la práctica.

4-Vakrásana (Postura de la torsión)

Beneficios:

- Flexibiliza los discos intervertebrales, los músculos de la espalda y el abdomen.
- Aumenta la circulación de la zona lumbar.

Contraindicaciones: no indicado en pacientes con sacro lumbalgia.

Metodología:

Partir de Dandásana, el tronco recto y las piernas extendidas, lleve su pie derecho por fuera de la pierna izquierda y póngalo en el piso a nivel de la rodilla izquierda, la mano derecha se desplaza hacia atrás a unos 20 cm de los glúteos, el codo izquierdo descansa en la rodilla derecha, la espalda se mantiene recta. Inhale y al exhalar, utilice el codo izquierdo como palanca, empuje suavemente, tuerza su cuerpo hacia la derecha, luego gire la cabeza en la misma dirección. La respiración es abdominal, al salir de la postura repita paso a paso todos los movimientos antes descritos de forma inversa.

Variante: se debe apoyar la espalda en la pared.

5- Adho Mukha Svanásana (Postura de perro cabeza abajo)

Beneficios:

- Fortalece los hombros, brazos y piernas.
- Previene la cifosis, escoliosis y el desplazamiento de vértebras.

Precauciones: no realizar en casos de crisis de hipertensión arterial, sacrolumbalgia.

Metodología: Partir de la postura de Pindásana, extienda los brazos hacia delante y permita que las manos y codos descansen en el suelo, arrodílese sin desplazar las manos del lugar, despegue las rodillas del piso, lleve los glúteos hacia arriba, las piernas extendidas, no se apoyan los talones. Mantenga la cabeza en línea con la columna, hombros atrás y brazos bien extendidos, formando una V con el cuerpo. La respiración debe ser natural y abdominal, vista dirigida a los dedos de los pies.

Variante: se indica realizar la postura, apoyar las manos sobre una silla o un bloque.

6- Urdhva Mukha Svanásana (Postura de perro cabeza arriba)

Beneficios:

- Fortalece los brazos, hombros y piernas.
- Controla la presión arterial baja y mejora el equilibrio psíquico.

Precauciones: No realizarla en crisis de hipertensión arterial, sacro lumbalgia, hernia discal o neuralgia del ciático.

Metodología:

Partir de la postura de Adho mukha, desplace el cuerpo hacia adelante

descienda las caderas sin que toquen el piso, mantenga los brazos y las piernas bien extendidas, apoyándose sobre los dedos de los pies, los hombros empujan hacia abajo y atrás, pecho abierto. No se debe tensionar la zona lumbar, la respiración es natural, pausada, a nivel abdominal. Abandone la postura repitiendo la secuencia de forma invertida.

Variante: se puede utilizar una silla colocada contra la pared o utilizar un implemento que permita separarse ligeramente del suelo.

7-Virabhadrásana I (Postura del héroe)

Beneficios:

- Mantiene flexible y fuerte las articulaciones de columna y hombros.
- Tonifica las masas musculares de las piernas, rodillas y tobillos.
- Estimula la articulación coxofemoral y la zona del sacro.
- Estimula la zona cervical.

Precauciones: No deben practicar esta postura las personas que padecen de problemas cardiovasculares.

Variantes: Utilizando el apoyo de una silla o la pared.

Metodología:

Partir de Tadasana, separe amplio las piernas, gire pie derecho 90°, izquierdo 45°, flexione la pierna derecha, la izquierda

se mantiene extendida. Eleve los brazos y rote la cadera a la derecha, el tronco en esa misma dirección. No realice arqueamiento lumbar.

Repita posteriormente hacia el lateral izquierdo.

8- Pindásana (Postura del niño)

Beneficios:

- Favorece la relajación mental y física.
- Estabiliza los procesos energéticos y de presión arterial.

Indicada en: Stress, neurosis, sistema inmunológico deficiente, escoliosis.

Contraindicaciones: no debe utilizarse en personas que padecen de sacro lumbalgia

Metodología:

Adoptar la postura Vajrásana, inhale y al exhalar acuéstese sobre sus muslos, la frente descansa sobre el suelo, mientras que los brazos rodean las piernas, las palmas de las manos volteadas hacia arriba, los hombros se sueltan. Lleve la respiración a la zona abdominal. Relaje tanto su cuerpo como su mente, para salir de este ejercicio inhale mientras lentamente vuelve a la posición de partida. Se puede utilizar una almohada o manta debajo de los glúteos y para apoyar el tronco o la frente.

9-Shavásana (Postura del cadáver)

Debe ser la conclusión de la práctica de las ásanas.

Beneficios:

Alivia el estrés y la depresión leve, reduce el dolor de cabeza, la fatiga, el insomnio y ayuda a la presión arterial.

Metodología:

Acostado en una manta o colcha, piernas extendidas, pies separados a una cuarta, brazos ligeramente separados del cuerpo, manos con las palmas hacia arriba, cabeza alineada, sin tensiones en los hombros ni en la zona lumbar, ojos cerrados, conectarse con la respiración y concentrarse.

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

Posterior a la aplicación de la propuesta de ásanas, se realizó una segunda encuesta que arrojó los siguientes resultados:

- Se incrementó considerablemente la participación de los adultos mayores (85,7 %).
- El 79,8 % de ellos refiere mejorías en su estado de salud.
- La ingestión de medicamentos disminuyó al 70,3 %.
- El 100 % de los mismos expresa su satisfacción con la práctica de las ásanas.

CONCLUSIONES

El conjunto de técnicas de Yoga terapéutico propuesto, puede contribuir por su acción directa sobre la Artrosis del adulto mayor, al elevar su calidad de vida y mejorar a la par otros indicadores de salud mediante una práctica sistemática.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Góngora, M. y Martínez, R. (2010). *Yoga, manual práctico*. Santiago de Cuba: Oriente.
- Lalvani, V. (2007). *Yoga clásico*. Barcelona: Grimaldo.
- López, V. y Díaz, W. (2008). Efectos del hata-yoga sobre la salud. *Rev Cubana de Med. Gen. Integral*, 23(3), 393-397.
- Paramhans, M. (2000). *Yoga en la vida cotidiana. El sistema*. Viena: Ibero Verlag.
- Pérez, V. (2004). *Yoga para un régimen de vida sano*. La Habana: Científico-Técnica.
- Pimentel, E. (2001). *Programa de yoga para áreas terapéuticas*. La Habana: INDER.

Recibido: 23012018

Aprobado: 05062018

Datos de los autores:

Odalís Martínez González

Máster en Ciencias

Profesora Asistente

Universidad de Holguín. Facultad de Cultura Física Manuel Fajardo

odalismg@uho.edu.cu

Sandra Guillén Prieto

Máster en Ciencias

Profesora Auxiliar

Universidad de Holguín

sgprieto@uho.edu.cu

Manuel Felipe Rodríguez Pérez

Máster en Ciencias

Profesor Asistente

Universidad de Holguín

manuelfrp@infomed.sld.cu.

Universidad de Ciencias Médicas Mariana Grajales Coello