

HATHA YOGA EN LA RECUPERACIÓN DE LAS FUNCIONES RESPIRATORIAS EN PACIENTES POST COVID

Dra. Yoandra Pérez Pardo.

Especialista de Primer Grado en Medicina Física y Rehabilitación. Profesor Asistente. Universidad de Ciencias Médicas de Holguín Mariana Grajales Coello. Policlínico Pedro Díaz Coello. Holguín. Cuba. <https://orcid.org/0000-0002-5439-8128>. Email: yoandraperezpardo@gmail.com. Teléfono: 5882067

Lic. Eduardo Suárez Escobar.

Licenciado en Terapia Física y Rehabilitación. Profesor instructor. Universidad de Ciencias Médicas de Holguín Mariana Grajales Coello. Policlínico universitario Docente "Pedro Díaz Coello". Servicio de Rehabilitación Integral. Holguín. Cuba. <https://orcid.org/0000-0001-5206-5293>

RESUMEN

Fundamento: el tratamiento fisioterapéutico cuenta con múltiples técnicas de fisioterapia respiratoria para cumplir con los objetivos trazados, entre ellas podemos encontrar el yoga. En específico el Hatha yoga reconocido por la Organización Mundial de la Salud. Objetivo: realizar una revisión con el objetivo de conocer la importancia de la práctica del Hatha Yoga en la rehabilitación de las secuelas respiratorias en pacientes post COVID. Método: se realizó una revisión sistemática de documentos en diversos servidores de sociedades científicas como SciELO, Reacy, Pubmed, para obtener información sobre el yoga y su importancia en la recuperación de las secuelas de la COVID-19. Se realizaron búsquedas en la biblioteca digital Elsevier. Desarrollo: El yoga es una disciplina física, mental y espiritual, cuya práctica se ha popularizado y adoptado en todos los rincones del mundo. El yoga por si sola es capaz de mejorar el patrón ventilatorio, aumentar la movilidad diafragmática y costal, disminuir la sensación de disnea/fatiga, facilitar la eliminación de secreciones, disminuir la resistencia bronquial y el trabajo respiratorio, prevenir complicaciones pulmonares, evitar/ recuperar la pérdida de capacidades, mejorar la fuerza, resistencia y tolerancia al ejercicio y mejorar la calidad de vida. Conclusiones: el yoga es una disciplina física, mental y espiritual que cuya práctica se ha popularizado y adoptado en todos los rincones del mundo. Su práctica constante extiende esta ecuanimidad a todas las actividades de la vida diaria y en particular a los beneficios en la rehabilitación de la función respiratoria en pacientes post COVID-19.

Palabras clave: práctica, hatha yoga, rehabilitación respiratoria

INTRODUCCIÓN

Accinelli, R. A et al (2020). La COVID-19, conocida también como pandemia de coronavirus actualmente en curso derivada de la enfermedad ocasionada por el virus SAR- CoV- 2. Los primeros casos fueron identificados en diciembre de 2019 en la ciudad china de Wuhan, al reportarse casos de personas enfermas con un tipo de neumonía desconocida. La mayoría de los afectados tenían vínculo con los trabajadores del mercado mayorista de mariscos de Huamán. La organización Mundial de la Salud (OMS) la reconoció como una pandemia el 11 de marzo de 2020 cuando informó que había 4291 muertos y 118 000 casos en 114 países.

Bermejo, P. M et al (2020). El virus se trasmite generalmente de persona a persona a través de las pequeñas gotas de saliva, conocidas como microgotas de flugger, que se emiten al hablar, estornudar, toser o respirar. También está documentada la transmisión por aerosoles (<5um). Se difunde principalmente cuando las personas están en contacto cercano, pero también se pueden difundir al tocar una superficie contaminada y luego llevar las manos contaminadas a la cara o las mucosas oral, nasal u óptica. Su período de incubación suele ser de cinco días, pero puede variar de dos a catorce días. Periodo de transmisibilidad: Desde 1-3 días antes del inicio de los síntomas (pre-sintomáticos), hasta 14 días después de la desaparición de los síntomas. Manifestaciones clínicas: El espectro clínico de una infección por SARS-CoV-2 varía desde la ausencia de síntomas (infecciones asintomáticas), o síntomas respiratorios leves, hasta una enfermedad respiratoria aguda severa y la muerte. La enfermedad se presenta normalmente con fiebre, tos y dificultad respiratoria, siendo menos frecuentes la cefalea y las manifestaciones digestivas, incluso aparece anosmia y ageusia. En ocasiones solo se presentan escalofríos y síntomas respiratorios como tos seca leve y disnea gradual, además de fatiga e incluso diarrea.

Botero-Rodríguez, F. et al (2020). La edad es un factor de riesgo, mayores de 65 años, así como la presencia de enfermedades crónicas como la diabetes, cardiopatías, enfermedades respiratorias, hipertensión arterial o inmunodeficiencias, obesidad, tienen un riesgo mucho mayor de contraer la enfermedad y de llegar a tener complicaciones graves, por lo que se aconseja el confinamiento domiciliario tanto como sea posible.

El pronóstico varía desde la recuperación en la mayoría de los casos, hasta la evolución tórpida y la muerte. Las complicaciones pueden incluir la neumonía, el síndrome respiratorio agudo o la sepsis. Aparecen habitualmente a partir de la segunda semana de la enfermedad y es el síndrome de Distrés Respiratorio agudo (SDRA) la más frecuente.

Basadas en la evidencia existente para el manejo del paciente con COVID-19, se diferencian cuatro fases que caracterizan a esta enfermedad.

1- Confinamiento.

2- Ingresos hospitalarios.

3- Agudización o periodo crítico.

4- Fase de recuperación y alta hospitalaria.

En el presente trabajo centramos la atención en la última fase, de recuperación y alta hospitalaria, donde los pacientes pueden experimentar desacondicionamiento físico, disnea secundaria al ejercicio y atrofia muscular.

Son numerosas las secuelas que deja esta enfermedad luego de padecerla, pero son las respiratorias nuestro tema de investigación; tales como: hipotrofia o debilidad muscular respiratoria, fatiga al esfuerzo físico, disminución de la capacidad ventilatoria, tos persistente productiva o no.

La respiración es una de las funciones más importantes de la vida del hombre, pues por la acción respiratoria, todos los órganos del cuerpo humano pueden realizar las funciones para las que han sido diseñadas. La respiración facilita el metabolismo humano y, por ende, la propia vida.

El tratamiento de rehabilitación es de vital importancia para los pacientes que sufrieron la COVID-19. Razón por la que se realizó una revisión actualizada del tema, con el objetivo de la práctica del Hatha Yoga en la rehabilitación de las secuelas respiratorias en pacientes post COVID.

Se realizó una revisión sistemática de documentos en diversos servidores de sociedades científicas como SciELO, Realcy, Pubmed, para obtener información sobre el yoga y su importancia en la recuperación de las secuelas de la COVID-19. De igual forma se tomaron en cuenta artículos publicados en repositorios como UMaza. Se realizaron búsquedas en la biblioteca digital Elsevier. Fueron empleados los términos de: yoga y recuperación de las secuelas respiratorias.

DESARROLLO

La respiración deficiente requiere una atención especial, hay que estar bien preparado cuando nos enfrentemos a una persona que sufre de cualquier tipo de afección que le dificulte o disminuya la posibilidad respiratoria.

En aras de ayudar a la recuperación de estos pacientes se han establecido protocolos de actuación orientados a la rehabilitación física con tratamientos personalizados, realizados por los fisioterapeutas ya sea en las salas de rehabilitación integral de cada área de salud o en el domicilio del paciente, siempre y cuando se haya producido la resolución completa del cuadro clínico.

La falta de movilidad tiene un efecto directo en la fuerza muscular y la capacidad cardiopulmonar, los músculos respiratorios al igual que el resto de los músculos de nuestro cuerpo están compuesto por fibras musculares y pueden entrenarse para mejorar su fuerza y resistencia.

Los objetivos generales del abordaje en fisioterapia son:

- Mejorar el patrón ventilatorio.
- Aumentar movilidad diafragmática y costal.
- Disminuir la sensación de disnea/fatiga.
- Facilitar la eliminación de secreciones.
- Disminuir la resistencia bronquial y el trabajo respiratorio.
- Prevenir complicaciones pulmonares.
- Evitar/ recuperar la pérdida de capacidades.
- Mejorar la fuerza, resistencia y tolerancia al ejercicio.
- Mejorar la calidad de vida.

El tratamiento fisioterapéutico cuenta con múltiples técnicas de fisioterapia respiratoria para cumplir con los objetivos trazados, entre ellas podemos encontrar el yoga. El yoga, considerada en esta especialidad solo como una técnica de relajación, pero que en realidad por si sola es capaz de cumplir con la mayoría de los objetivos antes mencionados. En específico el Hatha yoga reconocido por la Organización Mundial de la Salud.

La ONU promueve esta disciplina para el bienestar físico y mental. La séptima celebración de la jornada dedicada al yoga destaca la importancia de los conocimientos que engloba esta práctica ancestral para la salud y el bienestar de las personas.

El yoga es una disciplina física, mental y espiritual que comenzó en la India hace al menos 5000 años, cuya práctica se ha popularizado y adoptado en todos los rincones del mundo.

La palabra yoga, de origen sánscrito, significa “unión”, la unión del cuerpo y la conciencia. Este año, el Día Internacional del Yoga, celebrado cada 21 de junio en coincidencia con el solsticio de verano, encuentra las vías y los medios de subsistencia de las personas y las comunidades de todo el mundo gravemente afectadas por la pandemia COVID-19. Esta emergencia sanitaria ha planteado muchos desafíos para la salud física y mental de las personas.

“El yoga cultiva las formas de mantener una actitud equilibrada en la vida cotidiana y dota de capacidad en el desempeño de acciones propias”, dijo alguna vez. B. K. S. Iyengar, uno de los yoguis contemporáneos más reconocidos.

Como Iyengar, las personas que conocen los beneficios no dudan en afirmar que el yoga es una herramienta poderosa para hacer frente a las presiones y recomiendan su práctica. Del mismo modo, la ONU la considera relevante para el bienestar físico y mental en el actual contexto mundial.

Bayar, G. (2020) Publicó en Ankara la India, el artículo El yoga estimula la lucha del sistema inmunológico contra la covid-19. En el mismo se expone que practicar yoga ayuda en la lucha contra el coronavirus ya que estimula el sistema inmunológico, también al sistema endocrino, fortalece la función del tiroides, las glándulas suprarrenales, así como el hígado. Fortalece además los músculos, calma nuestra mente al activar nuestro sistema nervioso parasimpático a través de varias posturas de yoga y ejercicios de respiración yoquica (pranayama), y el control de la respiración en el yoga ayuda a reducir la tensión en los músculos y las articulaciones.

Ávila, G. C. YOGUIS Y YOGUINES ¿SERES SUPERDOTADOS? Reflexiona sobre practicantes de yoga, que no son más que hombres y mujeres que practican el yoga y alcanzan su salud física, mental y espiritual con dedicación y disciplina. El fuerte impacto que ha tenido el yoga sobre los campos de la reducción del estrés, la medicina mental corporal y la medicina energética. La relación entre la respiración y la mente, un principio fundamental del yoga, una instrucción en las prácticas respiratorias del yoga en la eliminación de cualquier movimiento brusco durante la respiración para mantener el flujo aéreo uniforme.

Naciones Unidas. (2020) publicó, Yoga para la salud ahora en casa. Promueve la práctica de yoga para el bienestar físico y mental de la humanidad, mejora la depresión, alivia miedos y ansiedades en la covid, promueve la salud integral para el individuo.

Gimenez, M. C. (2021). Auto percepción de las funciones cognitivas, ansiedad y yoga en adultos. Afirma que los practicantes de yoga en el confinamiento de la covid-19 presentaron menor ansiedad y menos quejas del funcionamiento ejecutivo y mejoras en la auto percepción de las funciones cognitivas en comparación con los no practicantes

Miranda. (2021) publicó en México artículo, La práctica del yoga en el covid-19: cambios y transformaciones. Reflexiona acerca de la relevancia que adquirió la práctica de yoga para el sector

médico, instituciones de educación superior y población en general durante el confinamiento a causa de la Covid-19, reconociendo a esta práctica como una herramienta para la recuperación de síntomas, atenuación del estrés y la demanda en el cambio de estilos de vida saludables.

Estos investigadores se han dado a la tarea de investigar sobre los beneficios que reporta la práctica de yoga en los pacientes y población en general, sin embargo, prevalece la necesidad de continuar el desarrollo de investigaciones referentes a la práctica de yoga en pacientes con secuelas respiratorias post COVID en la fase de recuperación y alta hospitalaria pues en los estudios realizados y a partir de la experiencia profesional se constatan las siguientes insuficiencias.

- Dentro de la especialidad de medicina física y rehabilitación solo utilizan yoga como una técnica de relajación.
- La población desconoce los beneficios que esta práctica reporta a la salud de las personas.
- Se han publicado artículos sobre los beneficios del yoga para salud de las personas, pero aún son insuficientes los relacionados con su práctica en pacientes con secuelas respiratorias post COVID.

CONCLUSIONES

Para los pacientes con un proceso respiratorio secundario al COV-19 leve/moderado el objetivo a corto plazo será restaurar gradualmente la condición física y psicológica. El tratamiento fisioterapéutico cuenta con muchas técnicas de fisioterapia respiratoria para cumplir con los objetivos trazados. El yoga es una disciplina física, mental y espiritual que cuya práctica se ha popularizado y adoptado en todos los rincones del mundo. Para los practicantes de yoga, el remanso de calma frente a este entorno agobiante ha sido colocarse cotidianamente sobre su tapete, manta o esterilla y coordinar su respiración y movimientos para estar presente en el aquí y el ahora, como enseña esta disciplina holística. Su práctica constante extiende esta ecuanimidad a todas las actividades de la vida diaria. El yoga por si sola es capaz de mejorar el patrón ventilatorio, aumentar la movilidad diafragmática y costal, disminuir la sensación de disnea/fatiga, facilitar la eliminación de secreciones, disminuir la resistencia bronquial y el trabajo respiratorio, prevenir complicaciones pulmonares, evitar/ recuperar la pérdida de capacidades, mejorar la fuerza, resistencia y tolerancia al ejercicio y mejorar la calidad de vida.

BIBLIOGRAFÍA

Accinelli, R. A., Zhang Xu, C..., Ju Wang, J. D., Yachachin-Chávez, J. M., Cáceres Pizarro, J. A., Tafur-Bances, K.B.,... & Paiva-Andrade, A. D. C. (2020). COVID-19: La pandemia por el nuevo virus SARS-CoV-2. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 37, 302-311.

Alocución de apertura del Director General de la OMS en la rueda de prensa sobre la COVID-19 celebrada el 11 de marzo de 2020». Organización Mundial de la Salud (OMS). 11 de marzo de 2020. Consultado el 27 de marzo de 2021.

Ávila, G.C. YOGUIS Y YOGUINIS ¿SERES SUPERDOTADOS?

Bernard, T. (1976). *Hatha yoga: una técnica de liberación*. Buenos Aires, argentina: Ediciones Sigloveinte.