



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE ENFERMERÍA

Proyecto de investigación previo a la obtención del título de licenciado en Enfermería

TRABAJO DE TITULACIÓN

Yoga como terapia alternativa en el cuidado al paciente oncológico con ansiedad

Autor: Edwin Fabricio Mullo Guapi

Tutora: MsC. Mayra Carola León Insuasty

Riobamba - Ecuador

2019

ACEPTACIÓN DEL TRIBUNAL


Los miembros del tribunal del proyecto de investigación de título: **YOGA COMO TERAPIA ALTERNATIVA EN EL CUIDADO AL PACIENTE ONCOLÓGICO CON ANSIEDAD**. Presentado por: Edwin Fabricio Mullo Guapi; dirigida por: MsC. Mayra Carola León Insuasty.

Una vez escuchada la defensa oral y revisado el informe final del proyecto de investigación con fines de graduación escrito, en el cual se ha constatado el cumplimiento de las observaciones realizadas, remite la presente para uso y custodia en la biblioteca de la Facultad de Ciencias de la Salud de la UNACH. Para constancia de lo expuesto firman:

Dra. Ledisvey Reyes Almeida
Presidente del Tribunal

Firma: .....

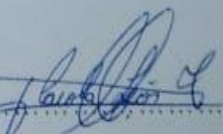
MsC. Viviana del Rocío Mera Herrera
Miembro del Tribunal

Firma: .....

MsC. Paola Maricela Machado Herrera
Miembro del Tribunal

Firma: .....

MsC. Mayra Carola León Insuasty
Tutora

Firma: .....

ACEPTACIÓN DE LA TUTORA

Certifico que el presente proyecto de investigación previo a la obtención del título de Licenciado de Enfermería, con el tema **YOGA COMO TERAPIA ALTERNATIVA EN EL CUIDADO AL PACIENTE ONCOLÓGICO CON ANSIEDAD**. Elaborado por el señor Edwin Fabricio Mullo Guapi con CI. 0605017904 y asesorado por la MsC. Mayra Carola León Insuasty, en calidad de tutora, por lo que certifico que se encuentra apto para su presentación y defensa respectiva.

Es todo lo que puedo informar en honor a la verdad.

Atentamente:



MsC. Mayra Carola León Insuasty
TUTORA
CI. 1709919185

DERECHO DE AUTORÍA

El contenido del presente proyecto de investigación, corresponde exclusivamente a Edwin Fabricio Mullo Guapi con CI. 0605017904, como responsables de las ideas, doctrinas y resultados expuestos en el presente trabajo de investigación y de tutora MsC. Mayra Carola León Instuasty. Los textos constantes en el documento que provienen de otra fuente, están debidamente citados y referenciados. El patrimonio intelectual del mismo pertenece a la Universidad Nacional de Chimborazo.

Como autores, asumimos la responsabilidad legal y académica de los contenidos de este trabajo de titulación.



Edwin Fabricio Mullo Guapi
CI. 0605017904
Correo: mulloedwin@gmail.com

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por haberme bendecido en este largo camino, lleno de experiencias y por darme la sabiduría y perseverancia para salir adelante.

A mi tutora de proyecto MsC. Carola León por su dedicación quien, con sus conocimientos, su y su experiencia fue guía para el correcto desarrollo de esta investigación, la cual logramos culminar con satisfacción.

A mis padres, que gracias a su esfuerzo, apoyo y motivación me impulsaron a continuar para lograr mi meta.

Y a la Universidad Nacional de Chimborazo por acogerme en tan prestigiosa institución y darme las facilidades para formarme como profesional

Edwin Fabricio Mullo Guapi

DEDICATORIA

El presente trabajo lo dedico a mis padres, quienes han sido un pilar fundamental en mi formación como profesional, al brindarme la confianza y consejos para lograrlo.

Edwin Fabricio Mullo Guapi

ÍNDICE

ACEPTACIÓN DEL TRIBUNAL	I
ACEPTACION DE LA TUTORA.....	II
DERECHO DE AUTORIA.....	III
AGRADECIMIENTO.....	IV
DEDICATORIA.....	V
RESUMEN	VI
ABSTRAC	VI
CAPITULO I. INTRODUCCIÓN.....	1
CAPITULO II. METODOLOGÍA.....	13
CAPITULO III DESARROLLO.....	14
CONCLUSIONES	29
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	

RESUMEN

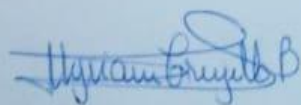
El yoga es una terapia milenaria que consiste en el uso de técnicas de respiración y posturas, las mismas han sido utilizadas exitosamente para ayudar con el estrés y la reducción de la ansiedad. Como objetivo describir el efecto de la terapia de yoga en la reducción de la ansiedad en los pacientes oncológicos. Se presenta un estudio documental, ejecutado entre los meses de abril-agosto 2019. Se realizó una revisión sistemática de documentos publicados en bases de datos electrónicos vinculados con temas de salud tales como: PubMed, Scielo, Dialnet, Cochrane plus, Redalyc, Elsevier; organismos nacionales e internacionales. La población conformada por 70 artículos y una muestra de 30 bibliografías. Se obtuvo que los artículos consultados demuestran la efectividad de la implementación del yoga en el tratamiento de ansiedad en pacientes oncológicos, teniendo en cuenta que resulta más efectivo cuando la terapia se implementa antes de iniciar la quimioterapia. También, se evidenció mayor eficacia en cáncer de mama, pulmón y metástasis. En cuanto al tiempo de duración de la terapia, autores mencionan que el número de sesiones depende de diversos factores. Además, la mayoría coinciden que lo recomendable es realizar la actividad de yoga dos veces a la semana, con una duración de entre 30 a 60 minutos, durante un mes e ir aumentando el tiempo hasta 90 minutos y mínimo tres meses.

Palabras clave: yoga, ansiedad, calidad de vida.

Abstract

Yoga is an ancient therapy that consists of the use of breathing techniques and postures, which have been successfully used to help with stress and anxiety reduction. The aim was to describe the effect of yoga therapy in reducing anxiety in cancer patients. A documentary study is presented, executed between the months of April-August 2019. We conducted a systematic review of documents published in electronic databases linked to health topics such as PubMed, Scielo, Dialnet, Cochrane Plus, Redalyc, Elsevier, and from national and international agencies. The population consists of 70 articles and a sample of 30 bibliographies. It was obtained that the materials consulted demonstrate the effectiveness of the implementation of yoga in the treatment of anxiety in oncological patients, bearing in mind that it is more effective when the therapy was implemented before starting chemotherapy. Also, greater efficacy was evidenced in breast cancer, lung cancer, and metastasis. As for the duration of the treatment, the authors mention that the number of sessions depends on several factors. Besides, most agree that it is recommended to perform yoga twice a week, lasting between 30 to 60 minutes, for one month and to increase the time to 90 minutes and at least three months.

Keywords: yoga, anxiety, quality of life.



Translation reviewed by: Trujillo, Myriam

Linguistic Competences Professor



CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) los términos medicina complementaria y alternativa, hacen referencia a un amplio conjunto de prácticas que forman parte de la tradición de un país y que varían de región en región. A su vez estos términos puntualizan que las terapias o tratamientos, son usados de manera suplementaria a la medicina convencional. Además, estas prácticas implican tanto conocimientos científicos y creencias, en las cuales se incorporan vegetales, animales y/o minerales con el fin de diagnosticar, tratar o mantener la salud y el bienestar. ⁽¹⁾

La mencionada organización incorporó desde el 2002 una estrategia sobre medicina tradicional, la cual en 2014 fue renovada hasta el 2023. La misma tiene como objetivo incentivar el desarrollo e integración de las terapias alternativas en los Sistemas Nacionales de Salud, de manera que contribuyan a la atención de las personas. En esta estrategia se manifiesta el apoyo que brinda la OMS, a la aplicación de medicina tradicional en los diferentes niveles de atención. ⁽¹⁾

Teniendo en cuenta la trascendencia de este tipo de prácticas, se conoce que en Europa existe una gran demanda en lo que se refiere a medicina alternativa. En Francia el 49% de la población hace uso de estas terapias; mientras que en Alemania una de cada tres personas ha utilizado alguna terapia, siendo la acupuntura y la homeopatía las más empleadas. La elevada aceptación se debe en gran medida a que este país es considerado la cuna del naturismo, puesto que aquí surgió y se desarrolló la homeopatía. ^(1,2)

Los países asiáticos poseen una larga tradición en la enseñanza y práctica de estas terapias, y en China el 60% de la población las utiliza, siendo la acupuntura y el reiki las de mayor aceptación. En los países orientales las terapias alternativas son utilizadas por el 40% de las personas, teniendo mayor demanda en las poblaciones rurales, además ostentan evidencia científica que respalda su eficacia. ⁽³⁾

De igual manera en la región de América su utilización es muy elevada. Estudios realizados por Ferreira y Rangé, ⁽⁴⁾ determinan que en Estados Unidos se gastan anualmente aproximadamente 13 700 millones de dólares en servicios de medicina alternativa, específicamente en terapias de relajación como el yoga. La demanda en Canadá refleja un 70% de utilización; resultados que evidencia un incremento en el número de personas que las utilizan.

Dentro de este marco Quiles ⁽⁵⁾ menciona en su estudio, que en Sudamérica el 70% de la población de Chile y 40% de Colombia emplean terapias alternativas. En Perú la práctica

de las mismas se incrementó a raíz de la creación del Instituto Nacional de Medicina Tradicional en 1990, justificando que actualmente un 45% de su población usa estas medicinas. Además, cabe resaltar, que existe mayor cantidad de personas adeptas a estas terapias en las comunidades rurales, especialmente en la región Sierra.

En Ecuador, es preciso reconocer que se han establecido nuevas políticas de estado, en cuanto a medicina alternativa se refiere, las cuales tienen un marco constitucional y legal que respaldan y fomentan su práctica. La Constitución de la República establece en el artículo 360 que el sistema garantizará a través de las instituciones sanitarias la promoción de la salud, prevención y atención integral, familiar y comunitaria, complementaria a la medicina ancestral y alternativa. ⁽⁶⁾ Al mismo tiempo garantizará las prácticas de las mismas.

En el país antes mencionado, estas técnicas se han implementado en centros de salud en los diferentes niveles de atención. La utilización se ha extendido, debido a que se cuenta con la tradición de terapias autóctonas, específicamente en la serranía y oriente ecuatoriano. Mientras en la provincia de Chimborazo, cantones Riobamba, Alausí, Pallatanga y Cumandá, se encuentra la mayor concentración de personas que utilizan la medicina alternativa. ⁽⁷⁾

Teniendo en cuenta lo anterior, Valarezo ⁽⁸⁾ en 2014, reportó que el 71% de la población de Riobamba, aceptaba el uso de medicina alternativa. Así como la acupuntura, homeopatía e intervenciones cuerpo-mente son las más conocidas y utilizadas. Cabe mencionar que en la ciudad, se dispone de centros de salud donde se puede acudir para recibir estas terapias, por ejemplo: Fundación Social Alemana-Ecuatoriana Hospital Andino, Instituto tecnológico Misael Acosta, fuente de vida terapia alternativa, entre otras.

Como parte de la medicina alternativa, se encuentran las llamadas intervenciones cuerpo-mente, las cuales se componen de terapias como: el Mindfulness, Taichi y Yoga. Por su parte, estas actividades son un sistema complejo de prácticas espirituales y físicas originarias de la India. En lo esencial, están destinadas a alcanzar la conciencia de sí mismo, o la auto realización; además de ayudar a la pacificación del pensamiento. A través de la práctica constante, estas disciplinas permiten mejorar el estado físico general, producir bienestar y armonizar la energía entre cuerpo-mente-espíritu. ⁽⁹⁾

Algunos de los mecanismos centrales de acción de estas intervenciones es el trabajo sinérgico entre la regulación de la atención, la conciencia en el cuerpo y la normalización emocional, incremento del bienestar psicológico. Dichas intervenciones cuentan con un amplio respaldo empírico para el tratamiento de diversos problemas de salud. No obstante,

existe evidencia científica en cuanto a los mecanismos biológicos que actúan durante la práctica.^(9,10)

Como se mencionó anteriormente, el yoga forma parte vital de las intervenciones cuerpo-mente, la cual se originó en la India, aproximadamente 2000 años antes de Cristo (a.C.) Etimológicamente la palabra yoga viene del sánscrito *yuj* que significa *conectar o unir*. Expresa que el fin de esta disciplina es conectar las partes de un todo, refiriéndose al cuerpo y la mente. En base a este planteamiento, esta terapia concibe al organismo como un espacio energético, psíquico y físico, los cuales deben enlazarse para obtener un completo bienestar multidimensional.⁽¹¹⁾

Actualmente la práctica del yoga se ha propagado a nivel mundial y mantiene intacto los elementos que la integran desde el siglo II a. C. Los principios se basan en ocho componentes, el yamas (conductas deseables), niyamas (observaciones sociales), asana (posturas del cuerpo), pranayama (técnicas de respiración) y finalmente el dharana, dhyana y el samadhi, los cuales son técnicas de concentración, contemplación y meditación.⁽¹²⁾

El yoga es utilizado como terapia, ya sea como complemento o en ocasiones como elección a la medicina convencional. Igualmente, esta técnica al no ser una intervención farmacológica, no presenta efectos adversos y si los presenta son mínimos. Por tanto, el individuo puede practicar esta terapia sin ningún riesgo, tanto las personas que transitan por un proceso patológico o aparentemente sanas.⁽¹³⁾

Esta terapia se ha utilizado de manera exitosa en la disminución del estrés y la ansiedad. Los trastornos mencionados afectan el estado mental de la persona y se caracterizan por: inquietud marcada, intensa excitación y extrema inseguridad. Principalmente, se presenta en enfermedades terminales como el cáncer, aunque también se manifiesta durante la adolescencia y episodios traumáticos como accidentes o el fallecimiento de un familiar cercano. Por consiguiente, constituyen una de las causas principales de suicidios entre los jóvenes y propician el surgimiento de otras enfermedades añadidas al proceso patológico que se esté cursando.⁽¹⁴⁾

Al mismo tiempo se mencionan otros síntomas que se presentan durante una crisis de ansiedad: náuseas, vomito, palpitaciones, somnolencia, taquicardia y taquipnea. Esta sintomatología también forma parte de otros procesos patológicos, entre las que se encuentran enfermedades en etapa terminal.^(14,15)

Teniendo en cuenta la relación entre ansiedad y enfermedades oncológicas, se conoce que la información del diagnóstico de una enfermedad terminal, provoca en el individuo un impacto emocional estresante y negativo. Situación que generará reacción de tristeza y

desesperación que puede desencadenar un proceso depresivo. Por consiguiente, ambos síntomas van a agravar el cuadro clínico.^(16,17)

Además, factores como la hospitalización influyen de manera negativa en el estado de salud del paciente, provocando deterioro del funcionamiento físico y contribuyen al desarrollo de la enfermedad, induciendo cambios conductuales como la baja adhesión al tratamiento. Por tanto, es importante destacar que el cuidado a la persona se brinde manera holística, enfatizando en la atención tanto emocional como física.⁽¹⁷⁾ El presente estudio propone como objetivo describir el efecto de la terapia de yoga en el paciente oncológico con ansiedad.

Actualmente, se afirma que el 30% de los pacientes oncológicos sufre trastornos emocionales que derivan en episodios de estrés y depresión. Del mismo modo, se ha demostrado que ocurren generalmente al momento de recibir el diagnóstico y cuando la enfermedad se encuentra en etapa terminal. Además, se destaca que los individuos pueden experimentar sentimientos de ira y frustración, las cuales son difíciles de expresar con palabras y la persona descarga su enojo en los familiares y personas a su alrededor.

Se debe mencionar que durante el tratamiento del cáncer, refiriéndose a la quimioterapia, se produce un periodo de desesperanza o se empeora durante el transcurso del mismo. De ahí que exista temor sobre los cambios que conlleva el tratamiento, debido al factor económico, desempleo, alteraciones físicas, sentimientos de culpabilidad por algo que hizo o no en el pasado y en ocasiones presenta discusiones con la familia.

Otro aspecto negativo es la ansiedad, como consecuencia del estrés excesivo que se manifiesta en la mayoría de los casos oncológicos. Generalmente se presenta durante el diagnóstico, el tratamiento y/o etapa terminal, lo cual impide sobrellevar adecuadamente la enfermedad y puede interferir con el apego al tratamiento, lo cual agravara el cuadro clínico.

En base a lo antes dicho, encontramos al yoga como terapia alternativa para tratar la ansiedad en los pacientes oncológicos. Esta práctica ha demostrado eficacia al disminuir los niveles de estrés y aparición de los síntomas asociados. De igual manera, aporta beneficios a nivel físico durante su práctica, por ejemplo, fortalece los músculos, equilibra el sistema nervioso, estabiliza la respiración y la postura, entre otras. Como resultado se obtiene una mejora en la calidad de vida de la persona, facilita su afrontamiento y contribuye en la adherencia al tratamiento.

Teniendo en cuenta la estrecha relación entre cáncer y ansiedad, es necesario tratarlos de una manera integral dando igual importancia al aspecto físico, psicológico y social. Para

lograr esto la mejor opción se enfoca en las intervenciones cuerpo-mente, haciendo uso principalmente del yoga, el cual proporciona equilibrio de la salud.

Este estudio es pertinente para evidenciar cómo la práctica del yoga contribuye a la reducción de la ansiedad. Del mismo modo, proporciona beneficios que están fundamentados con evidencia científica que respalda el uso de terapias alternativas en este tipo de trastornos.

Estudios consultados demuestran que la práctica del yoga tiene una base irrefutable, que respalda su utilización y efectividad. Debido a que las posturas y movimientos que se realizan ayudan a evitar el acumulo de ácido láctico en el organismo, lo que favorece la flexibilidad de articulaciones y tonificación de los músculos. Igualmente se expone que la utilización del yoga y meditación, inciden directamente sobre la actividad de la enzima telomerasa. Dicha sustancia, está presente en la división celular, la que ayuda a mantener vivas las células del cuerpo y contribuye a reparar daños celulares producto del envejecimiento.

En cuanto al principal beneficio de la práctica del yoga, que es la reducción de la ansiedad, encontramos que disminuye los niveles de cortisol (hidrocortisona). A esta hormona se la relaciona con el estrés, la que está ligada a la aparición de problemas de salud de todo tipo. Además, en numerosos estudios se resalta la eficacia de la combinación de posturas dinámicas, relajación y reducción de los valores de cortisol.

De igual manera, el yoga estimula la relajación al equilibrar el sistema nervioso autónomo, el cual está compuesto por el sistema nervioso simpático (SNS) y el parasimpático (SNP). Durante la terapia, se activa el SNP, el cual reduce el ritmo cardiaco y la presión sanguínea, lo que facilita la recuperación de situaciones de estrés y ansiedad. Añadido a esto, las Pranayamas (técnicas de respiración), combinadas con las asanas (posturas), favorecen la correcta respiración. Visto de esta forma, incrementa la oxigenación de las células y mejora la circulación, lo que incide positivamente en el cerebro y órganos vitales. Por lo antes mencionado se plantea como objetivo describir el efecto de la terapia de yoga en la reducción de la ansiedad en los pacientes oncológicos. Además, se indagará sobre los síntomas que disminuyen después de esta práctica y los principales beneficios.

Marco teórico

El yoga es una filosofía de vida proveniente de la India, donde se desarrolló y transmitió durante milenios en lengua sánscrita. Su práctica en el resto del mundo cuenta con más de un siglo y los beneficios de su utilización provocaron que prevaleciera en diversos países.

Este arraigo ha requerido cierta transformación del yoga para adaptarse a los esquemas mentales y las necesidades de los yoguis (personas que practican yoga) occidentales. ⁽¹⁸⁾

Ahora bien, esta adaptación implica entre otras cosas, traducir y expresar los conceptos del yoga en las lenguas de los diferentes países que lo practican. Sin embargo, el principal medio de divulgación sigue siendo el sánscrito. La mayoría de los términos siguen empleándose en su lenguaje de origen, ya sea por la suavidad de su sonido o bien porque varias palabras son difíciles de traducir. ⁽¹¹⁾

La palabra sánscrita yoga deriva de la raíz verbal *Yuj*, que significa atar, unir, lo que expresa que el fin de esta disciplina es conectar las partes de un todo, refiriéndose al cuerpo y la mente. En base a esta definición, el yoga concibe al organismo como una dimensión energética, psíquica y física, las cuales deben enlazarse para obtener un completo bienestar en todas sus dimensiones. ⁽¹¹⁾

El yoga en un sentido más amplio, abarca un conjunto de tradiciones indicas (hinduistas, budistas y janistas) orientadas a la autotrascendencia o la obtención de alivio espiritual. En este sentido, integra distintos enfoques los cuales buscan transformar el cuerpo, la mente y la conciencia para liberarlas del sufrimiento. ⁽¹²⁾

Debido a la antigüedad de esta disciplina se han creado distintos estilos de yoga a lo largo del tiempo, los cuales tienen diferentes perspectivas y un mismo objetivo, entre los que se encuentran: ⁽¹¹⁻¹³⁾

➤ El karma-yoga o yoga de la acción

Considera que no es necesario ni recomendable renunciar al mundo, sino que la cuestión radica en la actitud desde la cual actuamos. Según esta filosofía hay que cumplir con el propio deber o naturaleza, sin apego y de forma desinteresada. En otras palabras, renunciando a los frutos de las acciones, dedicándose a Dios y al bien de todas las personas.

➤ El rāja-yoga o yoga real

Consiste en el control estricto de la mente y los sentidos, a través de austeridades, ejercicios de concentración y meditación. La finalidad de este estilo es alcanzar un estado de silencio mental absoluto y permanente.

➤ El jñāna-yoga o yoga del conocimiento

Expone el estudio de los textos tradicionales, la escucha atenta de las enseñanzas del propio maestro, la reflexión, la meditación y la contemplación de la unidad que subyace a todo. El objetivo es alcanzar la unión del alma con la realidad trascendental. Dicho en otras palabras, esta práctica puede ser utilizada de forma eficaz como medio para ver con

claridad. Esto ayuda a percibir las cosas como son (no como parecen ser) y diferenciar entre lo real y lo aparente. Permite desplegar de manera paulatina la sabiduría que libera la mente de percepciones erróneas y estimula la visión real.

➤ El bhakti-yoga o yoga de la devoción

Plantea principalmente el amor a Dios, que se expresa en forma de cantos, bailes, plegarias, adoración, ritual o una entrega interior sincera. Constituye el medio más poderoso y directo que tiene el alma para alcanzar la unión con Dios. Representa la búsqueda de ese ser, trata de conectarse con él a través de la meditación y el silencio interior.

➤ Mantra-yoga o yoga del sonido

Propone determinados fonemas para estimular las energías internas, concentrar la mente y amplificar la conciencia. El mantra se utiliza para invocar o convocar aquello que la petición designa. Además, la recitación es un tipo de meditación en la cual el yogui lo pronuncia incansablemente, hasta llegar a lo que el cantico representa y desea lograr.

➤ Kundalini-yoga o yoga de la energía cósmica

En este estilo, se considera que en el ser humano hay un potencial cósmico al que se denomina kundalini. Representa la semilla de la iluminación o sabiduría que el yogui debe desplegar para obtener el crecimiento espiritual y permite recorrer el camino hacia la liberación definitiva. Cabe resaltar que la práctica de un estilo no tiene necesidad de excluir a los demás, ya que todos se complementan.

➤ Hatha-yoga o yoga físico

Sistema más perfecto que se ha concebido con acción armonizante sobre el cuerpo, sus funciones y manejo de energías. Dispone de numerosas técnicas de purificación física y energética. Estas técnicas previenen desordenes, regulan las funciones corporales y equilibran el sistema nervioso. También, mejora la coordinación cuerpo-mente y los beneficios del yogui armonizan todos sus órganos, funciones y estabiliza los estados mentales alterados.

Para la práctica del yoga se deben aplicar varios principios, los cuales se basan en ocho componentes, el yamas (conductas deseables), niyamas (observaciones sociales), asana (posturas del cuerpo), pranayama (técnicas de respiración), mudras (técnicas de aprovechamiento de la energía) y finalmente el dharana, dhyana y el samadhi, los cuales se dirigen a la concentración, contemplación y meditación respectivamente.⁽¹⁵⁾

De los estilos de yoga, el hatha-yoga demuestra la mayoría de los beneficios tanto a nivel físico como psicológico. Por tanto, es el estilo de elección para tratar los trastornos

mentales y su práctica va dirigida a personas que padezcan alteraciones relacionadas con el estrés y la ansiedad. Estos estados psicológicos desfavorables para la salud se presentan en diferentes etapas de la vida, incluyendo el curso de enfermedades.⁽¹⁹⁾

En cuanto a la ansiedad se puede asociar con crisis de angustia o trastorno de pánico, también llamado ataque de pánico. Esto supone la aparición de miedo y malestar intensos de manera temporal que inicia de manera violenta, alcanzando en pocos minutos su máxima expresión. Estas alteraciones se observan con mayor frecuencia en pacientes que reciben diagnóstico de cáncer.⁽²⁰⁾

Los pacientes experimentan: palpitaciones, sudoración, náuseas, mareos, entre otros síntomas, los cuales pueden ser tratados con técnicas de relajación y meditación. Estudio realizado por Silva,⁽²¹⁾ sobre los efectos del yoga en personas con cáncer de mama revela reducción significativa de los niveles de ansiedad y otros síntomas relacionados. Además, menciona que la práctica del yoga resulta favorable en estos casos.

Por otra parte, teniendo en cuenta el origen de la ansiedad, planteamos que el cáncer puede convertirse en una experiencia traumática. En otros casos, se ocurren eventos anteriores desfavorables al proceso oncológico, o pueden ser coincidentes en el tiempo. De modo que, desarrollan conductas típicas del episodio de ansiedad, tales como: tristeza, soledad, poca expresión emocional, entre otras. La relación entre cáncer y trauma también puede extenderse a los familiares, por ejemplo: padres de niños con enfermedad oncológica.⁽²²⁾

El uso de formas terapéuticas no convencionales entre pacientes oncológicos, es un fenómeno que ha venido incrementándose en las últimas décadas. Los motivos que conllevan a la utilización de estas terapias están relacionados con mejorar la capacidad del organismo para combatir la enfermedad y optimizar el bienestar físico o psicológico. Así como por su efectividad, tradición familiar y experimentación, entre otras.⁽²³⁾

En ocasiones los pacientes no informan al médico sobre la utilización de medicinas alternativas. Por lo tanto, se debe fortalecer la comunicación y valoración del mismo, con el fin de recomendar o no su utilización.⁽²⁴⁾ Las personas oncológicas hacen lo posible para combatir la enfermedad, controlar sus síntomas y sobrellevar los efectos secundarios. Los enfoques convencionales de tratamientos contra el cáncer, se han estudiado para determinar su seguridad y eficacia, a través de un proceso científico riguroso. Estos estudios incluyen ensayos clínicos con un gran número de individuos.⁽²⁵⁾

Este auge está asociado a dos tipos de factores, aquellos que incitan a los pacientes a elegirlos, debido a fallas de la atención convencional, y los elementos atractivos propios de estas medicinas. Además, en la investigación de Martínez Sánchez L y cols,⁽²⁶⁾ mencionan

como motivos, la frustración ante tratamientos convencionales, la frialdad de la sofisticada tecnología involucrada y los efectos colaterales de las terapias.

Se ha comprobado, que son múltiples y variadas las terapias utilizadas por los pacientes oncológicos. Destacando, por su frecuencia de uso las intervenciones cuerpo-mente, técnicas de relajación como el yoga y las intervenciones manuales. En encuesta realizada por Schellekens M y cols, ⁽²⁷⁾ en 14 países de Europa, la utilización de las terapias cuerpo-mente fue de 35,9%. Además, teniendo en cuenta que de forma general las instituciones de salud no proporcionan espacios para la realización del yoga. Por esta razón los pacientes buscaron otros lugares o instituciones para obtener pautas para su realización.

Se ha confirmado que técnicas como el yoga, tienen efectos positivos en trastornos asociados al cáncer, como la ansiedad. No obstante, los profesionales en oncología cuestionan la aplicación de terapias alternativas en el tratamiento del cáncer. Así como se evidencia poca difusión y limitada información entre los médicos, lo que provoca gran desventaja en las personas que las utilizan. Las discrepancias entre las opiniones del tratante y el paciente pueden repercutir en el tratamiento e inducir complicaciones. ⁽²⁸⁾

Una vez conocidos los beneficios del yoga, es necesario señalar las experiencias de los pacientes que se encuentran hospitalizados y que formaron parte de sesiones de yoga. En base a esto, se evidenció que las personas con cáncer mencionaron sentir alivio significativo frente al estrés que les produce la hospitalización y el proceso patológico. Además, la práctica de yoga les ayudó de manera sustancial en el afrontamiento de la enfermedad e indicaron que prefirieron realizar esta terapia en compañía de otros individuos. De esta manera, lograron comparar sus vivencias y obtener apoyo mutuamente. ⁽²⁹⁾

Otra técnica con la que el yoga se ha visto relacionada es con la terapia de apoyo, la misma que consiste en establecer objetivos claros con el paciente y dirigirlo al logro de los mismos. En el estudio de Avital B y cols. ⁽³⁰⁾ se comparó dicha terapia con un programa de yoga de 6 semanas, en pacientes con cáncer de próstata, sometidas a radioterapia. Los resultados evidenciaron un descenso significativo de los niveles de ansiedad, depresión y estrés percibido. Debido a esto, los autores concluyen, que el yoga desempeña un papel vital en el tratamiento de dichos estados, en los pacientes sometidos a tratamiento antineoplásico.

Por otra parte, en base a los resultados obtenidos en el estudio de Naveen, Varambally, Thirthalli, Rao, Christopher y Gangahar⁽³¹⁾ evidenciaron que las posturas del yoga evitan el acúmulo de ácido láctico en el organismo. Esta acción favorece la movilidad de

articulaciones y tonifica los músculos. De igual manera, se demuestra que la práctica del yoga con meditación, inciden sobre la actividad de la enzima telomerasa. Dicha sustancia está presente en la división celular, misma que ayuda a mantener vivas las células y acelera su reparación de daños producidos por el envejecimiento.

En cuanto al principal beneficio de la práctica del yoga, encontramos que esta terapia contribuye a disminuir los niveles de cortisol. A saber, que es la hormona relacionada con el estrés, la misma que está ligada a la aparición de problemas de salud de todo tipo. Además, en numerosos estudios se resalta la eficacia de la combinación de posturas dinámicas y meditación en la reducción de niveles de cortisol.⁽³²⁾

Dentro de este marco, el yoga estimula la relajación al equilibrar el sistema nervioso autónomo, el cual este compuesto por el sistema nervioso simpático (SNS) y el parasimpático (SNP). Durante la práctica, se activa el SNP, el cual reduce el ritmo cardiaco y la presión sanguínea, lo que facilita la recuperación de situaciones de estrés y ansiedad.⁽³³⁾

Añadido a esto, las Pranayamas (técnicas de respiración), combinadas con las asanas (posturas), ayudan a una correcta respiración. Por tanto, se incrementa la oxigenación de las células y mejora la circulación, lo que incide positivamente en el cerebro y órganos vitales.⁽³⁴⁾

De igual manera, el estudio realizado por Dwi y Mustika,⁽³⁵⁾ incluyó a pacientes hospitalizadas con cáncer de mama, reportó resultados similares a los antes expuestos. Así como existió aceptación en cuanto a participar en sesiones de yoga, durante las cuales manifestaron experimentar: tranquilidad y relajación. En el artículo se evidenció una reducción significativa de los niveles de ansiedad, lo que propicio implementar esta terapia en diversos tipos de cáncer.

Referente al tiempo de duración que debe tener esta terapia, varios autores indican que el número de secciones va a depender de diversos factores. Entre los que se encuentran la disponibilidad de tiempo, hospitalización, días en los que recibe quimioterapia, entre otras. La mayoría de investigadores coinciden que lo recomendable es empezar realizando yoga dos veces a la semana, con una duración de entre 30 a 60 minutos, durante un mes. Una vez transcurrido el primer mes, se recomienda realizarlo dos a tres días a la semana, con una duración de 45 a 75 minutos. Al tercer mes, se puede mantener tres días por semana e incrementar la duración de 60 a 90 minutos.⁽³⁵⁻³⁷⁾

El tiempo óptimo de continuación de esta terapia debe ser mínimo tres meses, tomando en cuenta que una vez culminado su práctica, se puede aplazar indefinidamente. Además, se

plantea que los pacientes lo pueden realizar diariamente sin ningún inconveniente, una vez terminado el primer trimestre.⁽³⁷⁾

Las terapias alternativas y complementarias, deberían constituir un recurso para los profesionales de enfermería en beneficio de los pacientes, unido a las intervenciones convencionales. Estas terapias aportan una perspectiva holística al cuidado enfermero, utilizando las taxonomías de la North America Nursing Diagnosis Association (NANDA), Nursing Outcomes Classification (NOC) y Nursing Interventions Classification (NIC).⁽³⁸⁾

La NANDA es una sociedad científica de enfermería cuyo objetivo es estandarizar el diagnóstico de enfermería. Las NIC hacen referencia a los criterios de resultados y las NOC a las intervenciones que se realizarán. El enlace de las taxonomías ofrece el ciclo completo del Proceso de Atención de Enfermería (PAE). La interrelación entre las etiquetas establece la relación entre el problema real o potencial que se detecta en el paciente. Los problemas se solucionan mediante una o varias intervenciones, de las que se derivan una o más actividades encaminadas a la solución del problema.⁽³⁸⁾

CAPITULO II. METODOLOGÍA

Se presenta un estudio documental, con el objetivo de describir el efecto de la terapia de yoga en el paciente oncológico con ansiedad, ejecutada entre los meses de abril-agosto del 2019. Se realizó una revisión sistemática de documentos publicados en bases de datos electrónicos en sitios vinculados con temas de salud tales como: PubMed, Scielo, Dialnet, Cochrane plus, Redalyc, Elsevier, además de organismos nacionales e internacionales.

Para la búsqueda de información se utilizaron las siguientes palabras clave y booleanos.

- Yoga and ansiedad
- Terapia alternativa and cáncer
- Yoga and cáncer and ansiedad
- Yoga and paciente oncológico

También se consultaron las siguientes páginas web:

- Organización Mundial de la Salud
- Centro nacional de medicina complementaria y alternativa
- Instituto Nacional del Cáncer
- Sociedad española de oncología medica

La población de estudio quedo conformada por 110 artículos científicos, en los cuales se aborda la temática yoga en pacientes oncológicos con ansiedad, publicados en revistas indexadas en bases regionales y de impacto mundial, divulgados en el periodo 2014-2019.

Para la selección de la muestra se tuvo en cuenta los siguientes criterios de inclusión:

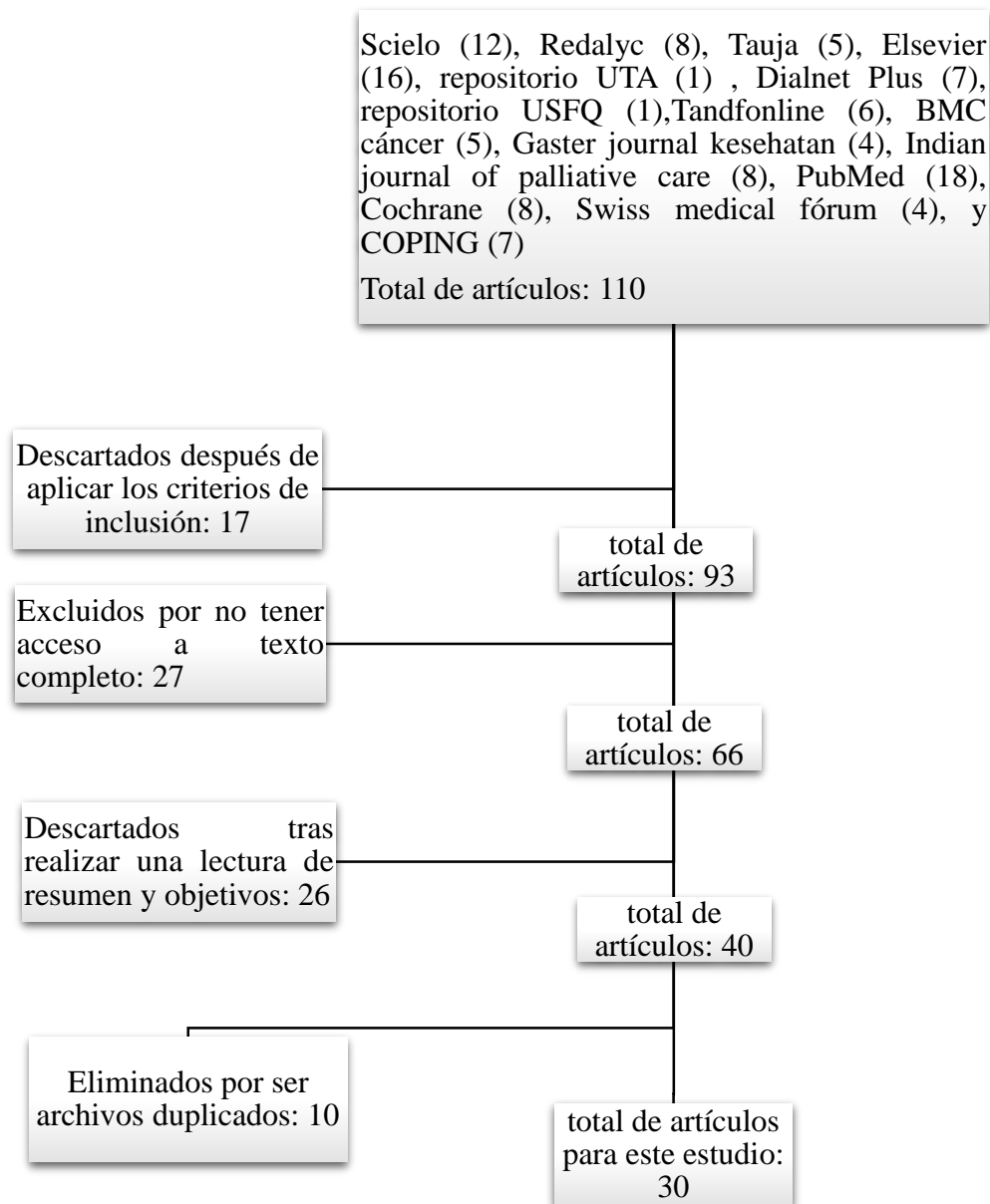
- Restricción de tiempo: desde 2014 hasta 2019
- Documentos en cualquier idioma
- Artículos en texto completo

La misma estuvo constituida por 30 publicaciones: 2 en Scielo, 2 en Redalyc, 1 en Tauja, 10 en Elsevier, 1 en repositorio de la Universidad Tecnica de Ambato (UTA), 1 en Dialnet Plus, 1 en repositorio de la Universidad San Francisco de Quito (USFQ), 1 en Tandfonline, 1 en BioMed Central Cancer (BMC), 1 en Gaster journal kesehatan, 1 en Indian journal of palliative care, 5 en PubMed, 1 en Cochrane, 1 en Swiss medical fórum, y 1 en COPING. Además, se obtuvo 6 archivos (libros y documentos oficiales) que sirvieron como fuente primaria de información, y las 30 publicaciones mencionadas anteriormente constituyeron la fuente secundaria.

Una vez delimitados los criterios de inclusión, se descartaron aquellos artículos que no respondían a los objetivos de este estudio.

Para el análisis se procedió a graficar los datos en tablas y posterior hacer una comparación entre los resultados referidos por distintos autores y emitir conclusiones.

El algoritmo de búsqueda bibliográfica siguió la formulación siguiente:



CAPITULO III DESARROLLO

Los datos obtenidos en la tabla 1 indican que 11 autores coinciden en que se puede realizar yoga en cualquier etapa de la enfermedad. Así como el realizarlo antes o después de la quimioterapia no tiene mayor impacto. En cuanto a las actividades, dos autores refieren que debe realizarse yoga tres veces por semana durante tres meses, un autor planteó que se puede combinar esta terapia alternativa con otras como la aromaterapia, acupuntura y fitoterapia. Mientras que otro indica que se ejecute las actividades de yoga únicamente antes de recibir quimioterapia.

Tabla 1. Relación entre autores de los artículos, tema, momento y actividades

Autores	Tema	Momento	Actividades
Rodríguez Catalina, Román María, Aguilar Leticia, Gallego Alba	Necesidades emocionales en el paciente oncológico en etapa terminal		
Adolfo Peña, Ofelia Paco	Medicina alternativa: intento de análisis		
Ferreira Camila, Bernard Rangé	Mente alerta, mente tranquila: ¿constituye el yoga una intervención terapéutica consistente para los trastornos de ansiedad?		
Francisca Sánchez Quiles	El yoga como un instrumento de enfermería en los cuidados al paciente oncológico con ansiedad	Antes y después de la quimioterapia	
Francisco Tomas Verdú Vicente	Oms u Omc sobre las medicinas tradicionales y complementarias		
Claudia Patricia Ardila Jaimes	La medicina tradicional china en la prevención de la enfermedad		
Teresa Simarro Patón	Efectos positivos del yoga y su relación con el bienestar subjetivo y la felicidad	Durante el transcurso de la enfermedad	Tres sesiones de yoga por semana
Patricia Acinas	Situaciones traumáticas y resiliencia en personas con cáncer		
Silvia Poalacín, Tránsito de los Ángeles	Uso de terapias alternativas como apoyo al tratamiento de pacientes con cáncer de mama atendidas en el hospital oncológico Julio e. Paredes Solca Tungurahua	Durante el transcurso de la enfermedad	

Ricardo Ávila Meneses	Orígenes de la medicina natural, naturismo clásico (hipocrático) y del yoga		
L. Martínez, G. Martínez, D Gallego, E. Vallejo, J. Lopera, N. Vargas, J. Molina	Uso de terapias alternativas, desafío actual en el manejo del dolor		
Carlos Valarezo, Urbano Solís, Paúl Valarezo	Integración de la medicina alternativa en la malla curricular de las carreras de medicina y enfermería de las universidades peruanas	Durante el curso de la enfermedad	
María Grijalva	El yoga como tratamiento alternativo para mujeres adolescentes que sufren de anorexia nerviosa	Durante el transcurso de la enfermedad	
G. Naveen, Shivarama Varambally, Jagadisha Thirthalli, Mukund Rao, Rita Christopher, B. Ganadhar	Serum cortisol and BDNF in patients with major depression: effect of yoga Suero cortisol y BDNF en pacientes con depresión mayor: efecto del yoga	Durante el transcurso de la enfermedad	
Melanie Schellekens, Desiree Van Den Hurk, Judith Prins, Johan Molema, Rogier Donders, Willem Woertman, Miep Van Der Drift, Anne Speckens	Study protocol of a randomized controlled trial comparing mindfulness-based stress reduction with treatment as usual in reducing psychological distress in patients with lung cancer and their partners: the MILON study Protocolo de estudio de un ensayo controlado aleatorio que comparó la reducción de estrés basada en atención plena con el tratamiento habitual para reducir la angustia psicológica en pacientes con cáncer de pulmón y sus parejas: el estudio MILON	Durante el transcurso de la enfermedad	
Eska Dwi Prajayanti, Irma Mustika Sari	Pengaruh relaksasi BENSON terhadap kualitas hidup pasien breast cancer yang menjalani kemoterapi di ruman sakit Dr. Moewardi Surakarta	Después de recibir quimioterapia	

	El efecto de la relajación de BENSON en la calidad de vida del cáncer de mama de paciente que considera la quimioterapia en el hospital Dr. Moewardi Surakarta		
Raghavendra Rao, Nagarathna Rahuram, H Nagendra, M Usharani, K Gopinath, Ravi Diwakar, Shekar Patil, Ramesh Bilimagga, Nalini Rao	Effects of an integrated yoga program on self-reported depression scores in breast cancer patients undergoing conventional treatment: a randomized controlled trial Efectos de un programa de yoga integrado en las puntuaciones de depresión autoinformadas en pacientes con cáncer de mama que reciben tratamiento convencional: un ensayo controlado aleatorizado	Después de recibir quimioterapia	
Sasaki Y, Cheon C, Motoo Y, Jang S, Park S, Ko Sg, Jang Bh, Hwang D	Complementary and alternative medicine for breast cancer patients: an overview of systematic reviews Medicina complementaria y alternativa para pacientes con cáncer de mama: una visión general de las revisiones sistemáticas	Durante el transcurso de la enfermedad	
Raghunathan N, Korenstein D, Li Q, Mao J	Awareness of yoga for supportive care in cancer: implications for dissemination Concienciación sobre el yoga para la atención de apoyo en el cáncer: implicaciones para la diseminación	Durante la enfermedad	
Voib P, Hoxtermann M, Dobos G, Cramer H	Mind-body medicine use by women diagnosed with breast cancer: results of a nationally representative survey Medicina de cuerpo y mente utilizada por mujeres diagnosticadas con cáncer de mama: resultados de una encuesta representativa a nivel nacional	En el transcurso de la enfermedad	
Danhauer S, Addington E, Cohen L, Sohl S, Van	Yoga for symptom management in oncology: a review of the evidence base and future directions for research	Durante el transcurso de la enfermedad y después del	

Puymbroeck, Albinati N, Culos-Reed S	Yoga para el manejo de los síntomas en oncología: una revisión de la base de evidencia y direcciones futuras para la investigación	tratamiento (quimioterapia).	
Lundt A, Jentschke E	Long-term changes of symptoms of anxiety, depression, and fatigue in cancer patients 6 months after the end of yoga therapy Cambios a largo plazo de los síntomas de ansiedad, depresión y fatiga en pacientes con cáncer 6 meses después del final de la terapia de yoga	6 meses después de terminada la terapia de yoga	Sesiones de hatha yoga durante 3 meses tres veces a la semana.
H Cramer, H Haller, A Paul, G Dobos	Mind-body-medicine bei krebs Medicina cuerpo-mente en cáncer	Durante la enfermedad	
Marc Schlaeppli, Arnoud Templeton	Komplementarmedizin in der onkologie Medicina complementaria en oncología	Durante la enfermedad	Sesiones de yoga Aromaterapia Acupuntura Fitoterapia
Ni Luh Gede Lily Permata Sari, Dewa Gede Anom, Made Surata Witarasa	Pengaruh terapi nyanyian (chanting) mantra om terhadap tingkat kecemasan pasien kanker yang akan dilakukan kemoterapi studi dilakukan di ruang angsoka 2 rsup sanglah Denpasar La influencia del mantra OM (cantado) como terapia de ansiedad que será demostrado durante la quimioterapia en la habitación de la historia 2, hospital Sanglah Denpasar	Antes de someterse a quimioterapia	Sesión de yoga antes de la quimioterapia

Los datos obtenidos en la tabla 1 indican que, 11 autores coinciden en que se puede realizar yoga en cualquier etapa de la enfermedad, el realizarlo antes o después de la quimioterapia no tiene mayor impacto, en cuanto a las actividades, dos autores refieren que debe realizarse yoga tres veces por semana durante 3 meses, un autor plantea que debe realizarse yoga combinándolo con aromaterapia, acupuntura y fitoterapia, mientras que otro indica que debe realizarse yoga únicamente antes de someterse a quimioterapia.

Tabla 2. Relación entre base de datos, año de publicación, tema y resultados obtenidos

Base de datos	Año	Artículo	Resultados
Biblioteca las casas	2017	Necesidades emocionales en el paciente oncológico en etapa terminal	Se conoció las necesidades emocionales de los pacientes en etapa terminal, entre la cuales se resalta la necesidad de disminuir el estrés y la ansiedad, para lo cual se recomendó seguir sesiones de yoga e intervenciones psicológicas para mejorar su estado emocional.
Scielo	2017	Medicina alternativa: intento de análisis	Las intervenciones cuerpo-mente resultan efectivas en trastornos psicológicos en igual o mayor medida que la terapia psicológica convencional, y pueden ser usadas en todo tipo de paciente.
Redalyc	2014	Mente alerta, mente tranquila: ¿constituye el yoga una intervención terapéutica consistente para los trastornos de ansiedad?	Los autores tienen como resultado que el yoga parece ser una intervención terapéutica eficaz, rentable y exitosa en el tratamiento de trastornos de ansiedad, sin importar su origen, además mencionan que es necesario llevar a cabo más investigaciones para establecer el yoga como un protocolo en el tratamiento de la ansiedad.
Elsevier	2015	El yoga como un instrumento de enfermería en los cuidados al paciente oncológico con ansiedad	El yoga mejora la calidad de vida en general o alguno de sus aspectos (ansiedad) a pesar del momento de la intervención con yoga, ya sea antes o después del tratamiento, y dicen que se necesita mayor y mejor investigación en este campo.
Elsevier	2017	OMS u OMC sobre las medicinas tradicionales y complementarias	Las medicinas tradicionales y complementarias resultan efectivas en distintos tratamientos, siendo la acupuntura, homeopatía e intervenciones cuerpo-mente las más utilizadas y que cuentan con mayor evidencia científica que las respaldan.
Redalyc	2015	La medicina tradicional china en la prevención de la	El aporte de la medicina tradicional a la prevención de

		enfermedad	enfermedades puede magnificarse, en la medida que se amplíe su estudio y se fundamente aún más su eficacia, pero no solamente es aplicable a la prevención, sino también al tratamiento de distintas patologías tanto a nivel físico y psicológico
Tauja (repositorio Universidad de Jaén)	2016	Efectos positivos del yoga y su relación con el bienestar subjetivo y la felicidad	Los resultados indican que el yoga tiene efectos positivos para los aspectos psicológicos en el transcurso de cualquier enfermedad, además brinda mejoras a nivel físico, sin embargo, se necesita más estudios para validar su eficacia.
Elsevier	2014	Situaciones traumáticas y resiliencia en personas con cáncer	Los resultados indican que el cáncer conlleva muchos trastornos psicológicos a quien lo padece, los cuales deben ser atenuados para fomentar una mejor aceptación por parte del paciente, para lo cual las intervenciones cuerpo-mente resultan efectivas, además de otras técnicas tales como musicoterapia etc.
Repositorio UTA (Universidad Técnica de Ambato)	2014	Uso de terapias alternativas como apoyo al tratamiento de pacientes con cáncer de mama atendidas en el hospital oncológico Julio E. Paredes Solca Tungurahua	Como resultado los autores indican que el principal motivo de uso de terapias alternativas es para manejar los trastornos asociados al cáncer, principalmente las alteraciones psicológicas, además concluyen que la acupuntura es la terapia más utilizada seguida del yoga.
Repositorio UNAD (Universidad Nacional Abierta y a Distancia)	2017	Orígenes de la medicina natural, naturismo clásico (hipocrático) y del yoga	El autor encuentra como resultado que la terapia del yoga al igual que las demás terapias alternativas tienen una gran importancia como coadyuvante al tratamiento de todo tipo de enfermedad, siendo el yoga más efectivo para tratar alteraciones psicológicas, y usado especialmente en enfermedades crónicas y terminales.
Scielo	2014	Uso de terapias alternativas, desafío actual en el manejo del dolor	Las terapias alternativas en el manejo del dolor no tienen como único propósito aliviar el síntoma, sino que valoran e intervienen en el estado de salud con un enfoque

			integral, considerando a la persona como un ser holístico, y estas terapias brindan mejoría en los aspectos físico y psicológico.
Elsevier	2019	Integración de la medicina alternativa en la malla curricular de las carreras de medicina y enfermería de las universidades peruanas	Como resultado los autores encontraron que el 34% de universidades incluyen la medicina alternativa como asignatura en la carrera de medicina y el 46% en la carrera de enfermería, lo que refleja una deficiente oferta académica, pese a que en el estudio demuestran que este tipo de terapias resultan efectivas en el tratamiento de todo tipo de enfermedades.
Repositorio USFQ (Universidad san Francisco de Quito)	2016	El yoga como tratamiento alternativo para mujeres adolescentes que sufren de anorexia nerviosa	Al finalizar la investigación la autora encontró que el yoga logró restablecer la salud de quienes lo practicaron, además se plantea como un tratamiento eficaz frente a los trastornos psicológicos en cualquier etapa de la vida no solamente en la adolescencia, ni necesariamente en la anorexia nerviosa.
Tandfonline	2016	Serum cortisol and BDNF in patients with major depression: effect of yoga Suero cortisol y BDFN en pacientes con depresión mayor: efecto del yoga	Se encontró una mejora significativa en las puntuaciones de depresión y los niveles séricos de BDNF (factor neurotrófico derivado del cerebro) y la reducción del cortisol sérico en los grupos de yoga, lo que en conclusión el yoga puede facilitar la neuro plasticidad a través de la reducción del estrés en pacientes inmunodeprimidos.
BMC CÁNCER	2014	Study protocol of a randomized controlled trial comparing mindfulness-based stress reduction with treatment as usual in reducing psychological distress in patients with lung cancer and their partners: the MILON study Protocolo de estudio de un ensayo controlado aleatorio que comparó la reducción	Como resultados se encontró que la atención plena, actúa de manera efectiva sobre el estrés psicológico, la calidad de vida, la evaluación del cuidador y la espiritualidad, y esto fue aplicado a distintos pacientes que sufrían todo tipo de enfermedades, pero con trastornos psicológicos en común.

		de estrés basada en atención plena con el tratamiento habitual para reducir la angustia psicológica en pacientes con cáncer de pulmón y sus parejas: el estudio MILON	
Gaster Jurnal Kesehatan	2017	Pengaruh relaksasi Benson terhadap kualitas hidup pasien breast cancer yang menjalani kemoterapi di ruman sakit Dr. Moewardi Surakarta El efecto de la relajación de Benson en la calidad de vida del cáncer de mama de paciente que considera la quimioterapia en el hospital Dr. Moewardi Surakarta	Las autoras tienen como resultado que la terapia de relajación de Benson, en la que se incluye la terapia de yoga, tienen efectos relajantes y disminuyen el nivel de estrés y ansiedad en pacientes con cáncer de mama que reciben quimioterapia
Indian Journal Of Palliative Care	2015	Effects of an integrated yoga program on self-reported depression scores in breast cancer patients undergoing conventional treatment: a randomized controlled trial Efectos de un programa de yoga integrado en las puntuaciones de depresión autoinformadas en pacientes con cáncer de mama que reciben tratamiento convencional: un ensayo controlado aleatorizado	Los resultados sugieren una disminución general en la depresión en el grupo de estudio antes de someterse a cirugías, sin embargo, hubo una disminución más significativa en la depresión en el grupo de yoga después de la cirugía, además ayudó a controlar la gravedad de los síntomas y la angustia durante la cirugía.
PubMed	2019	Complementary and alternative medicine for breast cancer patients: an overview of systematic reviews Medicina complementaria y alternativa para pacientes con cáncer de mama: una visión general de las revisiones sistemáticas	Como resultado se tiene que el yoga tuvo un efecto beneficioso sobre la depresión y la calidad de vida relacionada con la salud, la combinación de yoga y otras terapias alternativas con la quimioterapia mejoró sinérgicamente los resultados clínicos, y finalmente no se pudo confirmar que el yoga tuviera un efecto sobre el dolor relacionado con el cáncer de mama.
PubMed	2018	Awareness of yoga for supportive care in cancer:	De los 303 participantes de este estudio, el 68% eran mujeres, el

		<p>implications for dissemination</p> <p>Concienciación sobre el yoga para la atención de apoyo en el cáncer: implicaciones para la diseminación</p>	<p>77% eran blancos y el 75% tenían estudios universitarios, y a pesar del acceso al yoga en el centro de cáncer, 171 pacientes no hacían uso de esta área, el 56% de pacientes expresaron tener conocimiento de los beneficios de su práctica y el 82% de los participantes expresaron experimentar mejoras significativas en cuanto a su estado de salud en general, incluyendo la reducción de ansiedad.</p>
PubMed	2019	<p>Mind-body medicine use by women diagnosed with breast cancer: results of a nationally representative survey</p> <p>Medicina de cuerpo y mente utilizada por mujeres diagnosticadas con cáncer de mama: resultados de una encuesta representativa a nivel nacional</p>	<p>Entre las mujeres diagnosticadas con cáncer de mama, el 25,2% había usado terapias de mente-cuerpo en los últimos 12 meses. Meditación espiritual 14.3%, seguida de yoga 9.6% fueron los enfoques utilizados, pero únicamente lo usaron las pacientes que tenían estudios universitarios, dichas pacientes mencionaron sentir alivio espiritual y mental, aunque el bienestar físico no fue muy beneficiado.</p>
PubMed	2019	<p>Yoga for symptom management in oncology: a review of the evidence base and future directions for research</p> <p>Yoga para el manejo de los síntomas en oncología: una revisión de la base de evidencia y direcciones futuras para la investigación</p>	<p>Los hallazgos tanto durante como después del tratamiento demostraron la eficacia del yoga para mejorar la calidad de vida en general, con una mejora en la fatiga, el estrés y la angustia. Los resultados también sugirieron que el yoga puede mejorar los biomarcadores del estrés, la inflamación y la función inmunológica específicamente.</p>
PubMed	2019	<p>Long-term changes of symptoms of anxiety, depression, and fatigue in cancer patients 6 months after the end of yoga therapy</p> <p>Cambios a largo plazo de los síntomas de ansiedad, depresión y fatiga en pacientes con cáncer 6</p>	<p>Un total de 58 pacientes participaron en el estudio. Seis meses después del final de la terapia de yoga, los síntomas de ansiedad y depresión redujeron significativamente en comparación con la línea de base. Sin embargo, los síntomas de fatiga aumentaron ligeramente durante el periodo de seguimiento.</p>

		meses después del final de la terapia de yoga	
Cochrane	2017	Mind-body-medicine bei Krebs Medicina cuerpo-mente en cáncer	Los efectos de estos métodos en pacientes con cualquier tipo de cáncer son efectivos, aunque los ensayos clínicos indican que tienen mayor efectividad en cáncer de mama, de pulmón y cáncer mixto, por lo tanto, la medicina cuerpo-mente puede considerarse como una valiosa adición a la atención de apoyo del cáncer.
Swiss medical forum	2014	Komplementärmedizin in der Onkologie Medicina complementaria en oncología	La medicina complementaria tiene buenos resultados en cuanto a paliar síntomas objetivos y subjetivos del cáncer además de alteraciones psicológicas asociadas como el estrés y la ansiedad, las terapias más utilizadas y que mejor resultado obtuvieron son la acupuntura, las intervenciones cuerpo-mente y la fitoterapia. Además, se recomienda la inclusión de terapias complementarias en la medicina convencional para el tratamiento del cáncer.
COPING (community of publishing in nursing)	2016	Pengaruh terapi nyanyian (chanting) mantra Om terhadap tingkat kecemasan pasien kanker yang akan dilakukan kemoterapi studi dilakukan di ruang Angsoka 2 rsup Sanglah Denpasar La influencia del mantra Om (cantado) como terapia de ansiedad que será demostrado durante la quimioterapia en la habitación de la historia 2, hospital Sanglah Denpasar	Los niveles de ansiedad se midieron mediante el cuestionario BAI y se analizaron con técnicas variadas, esta terapia se la realizó durante 30 minutos y los resultados indicaron que hubo un efecto significativo hacia los niveles de ansiedad de los pacientes que se someterán a quimioterapia.

La información de la tabla 2 indica que el sitio web PubMed cuenta con el mayor número de artículos publicados. De igual manera, en los años 2014 y 2017 se registró la mayoría de las publicaciones referentes al tema. En cuanto a los resultados, la totalidad de los autores

coinciden en que el yoga puede ser utilizado como terapia alternativa para disminuir los niveles de ansiedad en individuos con cualquier tipo de cáncer.

Tabla 3. Relación de autores, país, base de datos y resultados obtenidos

Autores	País	Base de datos	Resultados
Rodríguez Catalina, Román María, Aguilar Leticia, Gallego Alba	España	Biblioteca las casas	Se conoció las necesidades emocionales de los pacientes en etapa terminal, entre la cuales se resalta la necesidad de disminuir el estrés y la ansiedad, para lo cual se recomendó seguir sesiones de yoga e intervenciones psicológicas para mejorar su estado emocional.
Adolfo Peña, Ofelia Paco	Perú	Scielo	Las intervenciones cuerpo-mente resultan efectivas en trastornos psicológicos en igual o mayor medida que la terapia psicológica convencional, y pueden ser usadas en todo tipo de paciente.
Ferreira Camila, Bernard Rangé	Argentina	Redalyc	Los autores se refieren al yoga como intervención terapéutica eficaz, rentable y exitosa en el tratamiento de trastornos de ansiedad, sin importar su origen, además mencionan que es necesario llevar a cabo más investigaciones para establecer el yoga como un protocolo en el tratamiento de la ansiedad.
Francisca Sánchez Quiles	España	Elsevier	El yoga mejora la calidad de vida en general o alguno de sus aspectos (ansiedad) a pesar del momento de la intervención con yoga, ya sea antes o después del tratamiento, y dicen que se necesita mayor y mejor investigación en este campo.
Francisco Tomás Verdú Vicente	España	Elsevier	Las medicinas tradicionales y complementarias resultan efectivas en distintos tratamientos, siendo la acupuntura, homeopatía e intervenciones cuerpo-mente las más utilizadas y que cuentan con mayor evidencia científica que las respaldan.
Claudia Patricia Ardila Jaimes	Colombia	Redalyc	El aporte de la medicina tradicional a la prevención de enfermedades puede magnificarse, en la medida que se

			amplíe su estudio y se fundamente aún más su eficacia, pero no solamente es aplicable a la prevención, sino también al tratamiento de distintas patologías tanto a nivel físico y psicológico.
Teresa Simarro Patón	España	Tauja (repositorio Universidad de Jaén)	Los resultados indican que el yoga tiene efectos positivos para los aspectos psicológicos en el transcurso de cualquier enfermedad, además brinda mejoras a nivel físico, sin embargo, se necesita más estudios para validar su eficacia.
Patricia Acinas	España	Elsevier	Plantean que el cáncer conlleva muchos trastornos psicológicos a quien lo padece, los cuales deben ser atenuados para fomentar una mejor aceptación por parte del paciente, para lo cual las intervenciones cuerpo-mente resultan efectivas, además de otras técnicas tales como musicoterapia etc.
Silvia Poalacín, Transito de los Ángeles	Ecuador	Repositorio (Universidad Técnica de Ambato)	Exponen que el principal motivo de uso de terapias alternativas es manejar los trastornos asociados al cáncer, principalmente las alteraciones psicológicas, además concluyen que la acupuntura es la terapia más utilizada seguida del yoga.
Ricardo Ávila Meneses	Colombia	Repositorio UNAD (Universidad Nacional Abierta y a Distancia)	El autor refiere que el yoga al igual que las demás terapias alternativas tienen una gran importancia como coadyuvante al tratamiento de todo tipo de enfermedad, siendo el yoga más efectivo para tratar alteraciones psicológicas, y usado especialmente en enfermedades crónicas y terminales.
L. Martínez, G. Martínez, D Gallego, E. Vallejo, J. Lopera, N. Vargas, J. Molina	Colombia	Scielo	Las terapias alternativas en el manejo del dolor no tienen como único propósito aliviar el síntoma, sino que valoran e intervienen en el estado de salud con un enfoque integral, considerando a la persona como un ser holístico, y estas terapias brindan mejoría en los aspectos físico y psicológico.
Carlos Valarezo, Urbano Solís, Paul Valarezo	Perú	Elsevier	Como resultado los autores encontraron que el 34% de universidades incluyen la medicina alternativa como asignatura en la carrera de medicina y el 46% en la carrera de enfermería, lo que refleja una deficiente oferta académica, pese a que

			en el estudio demuestran que este tipo de terapias resultan efectivas en el tratamiento de todo tipo de enfermedades.
María Grijalva	Ecuador	Repositorio USFQ (Universidad San Francisco de Quito)	Al finalizar la investigación la autora indicó que el yoga logró restablecer la salud de quienes lo practicaron, además se plantea como un tratamiento eficaz frente a los trastornos psicológicos en cualquier etapa de la vida no solamente en la adolescencia, ni necesariamente en la anorexia nerviosa.
G. Naveen, Shivarama Varambally, Jagadisha Thirthalli, Mukund Rao, Rita Christopher, B. Ganadhar	La India	Tandfonline	Se evidenció una mejora significativa en las puntuaciones de depresión y los niveles séricos de BDNF y la reducción del cortisol sérico en los grupos de yoga, lo que en conclusión el yoga puede facilitar la neuro plasticidad a través de la reducción del estrés en pacientes inmunodeprimidos.
Melanie Schellekens, Desiree Van Den Hurk, Judith Prins, Johan Molema, Rogier Donders, Willem Woertman, Miep Van Der Drift, Anne Speckens	Reino Unido	BMC Cáncer	Como resultado, la atención plena actúa de manera efectiva sobre el estrés psicológico, la calidad de vida, la evaluación del cuidador y la espiritualidad, y esto fue aplicado a distintos pacientes que sufrían todo tipo de enfermedades, pero con trastornos psicológicos en común.
Eska Dwi Prajayanti, Irma Mustika Sari	Indonesia	Gaster Jurnal Kesehatan	Las autoras refieren que la terapia de relajación de Benson, en la que se incluye la terapia de yoga, tienen efectos relajantes y disminuyen el nivel de estrés y ansiedad en pacientes con cáncer de mama que reciben quimioterapia.
Raghavendra Rao, Nagarathna Rahuram, H Nagendra, M Usharani, K Gopinath, Ravi Diwakar, Shekar Patil, Ramesh Bilimagga, Nalini Rao	La India	Indian Journal Of Palliative Care	Los resultados sugieren una disminución general en la depresión en el grupo de estudio antes de someterse a cirugías, sin embargo, hubo una disminución más significativa en la depresión en el grupo de yoga después de la cirugía, además ayudó a controlar la gravedad de los síntomas y la angustia durante la cirugía.
Sasaki y, Cheon C, Motoo Y, Jang S, Park S, Ko SG,	Japón	PubMed	Determinaron que yoga tuvo un efecto beneficioso sobre la depresión y la calidad de vida relacionada con la salud,

Jang Bh, Hwang D			la combinación de yoga y otras terapias alternativas con la quimioterapia mejoró sinérgicamente los resultados clínicos, y finalmente no se pudo confirmar que el yoga tuviera un efecto sobre el dolor relacionado con el cáncer de mama.
Raghunathan N, Korenstein D, Li Q, Mao J	Estados Unidos	PubMed	De los 303 participantes de este estudio, el 68% eran mujeres, el 77% eran blancos y el 75% tenían estudios universitarios, y a pesar del acceso al yoga en el centro de cáncer, 171 pacientes no hacían uso de esta área, el 56% de pacientes expresaron tener conocimiento de los beneficios de su práctica y el 82% de los participantes expresaron experimentar mejoras significativas en cuanto a su estado de salud en general, incluyendo la reducción de ansiedad.
Voib P, Hoxtermann M, Dobos G, Cramer H	Estados Unidos	PubMed	Entre las mujeres diagnosticadas con cáncer de mama, el 25,2% había usado terapias de mente-cuerpo en los últimos 12 meses. Meditación espiritual 14.3%, seguida de yoga 9.6% fueron los enfoques utilizados, pero únicamente lo usaron las pacientes que tenían estudios universitarios, dichas pacientes mencionaron sentir alivio espiritual y mental, aunque el bienestar físico no fue muy beneficiado.
Danhauer S, Addington E, Cohen L, Sohl S, Van Puymbroeck, Albinati N, Culos-Reed S	Estados Unidos	PubMed	Los hallazgos tanto durante como después del tratamiento demostraron la eficacia del yoga para mejorar la calidad de vida en general, con una mejora en la fatiga, el estrés y la angustia. Los resultados también sugirieron que el yoga puede mejorar los biomarcadores del estrés, la inflamación y la función inmunológica específicamente.
Lundt A, Jentschke E	Estados Unidos	PubMed	Un total de 58 pacientes participaron en el estudio. Seis meses después del final de la terapia de yoga, los síntomas de ansiedad y depresión se redujeron significativamente en comparación con la línea de base. Sin embargo, los síntomas de fatiga aumentaron ligeramente durante el periodo de seguimiento.
H Cramer, H	Alemania	Cochrane	Los efectos de estos métodos en

Haller, A Paul, G Dobos			pacientes con cualquier tipo de cáncer son efectivos, aunque los ensayos clínicos indican que tienen mayor efectividad en cáncer de mama, de pulmón y cáncer mixto, por lo tanto, la medicina cuerpo-mente puede considerarse como una valiosa adición a la atención de apoyo del cáncer.
Marc Schlaeppi, Arnoud Templeton	Suiza	Swiss medical forum	La medicina complementaria tiene buenos resultados en cuanto a paliar síntomas objetivos y subjetivos del cáncer. Además de alteraciones psicológicas asociados como el estrés y la ansiedad, las terapias más utilizadas y que mejor resultado obtuvieron son la acupuntura, las intervenciones cuerpo-mente y la fitoterapia. También, se recomienda la inclusión de terapias complementarias en la medicina convencional para el tratamiento del cáncer.
Ni Luh Gede Lily Permata Sari, Dewa Gede Anom, Made Surata Witarasa	Indonesia	COPING (community of publishing in nursing)	Los niveles de ansiedad se midieron mediante el cuestionario BAI y se analizaron con técnicas variadas, esta terapia se la realizó durante 30 minutos y los resultados indicaron que hubo un efecto significativo hacia los niveles de ansiedad de los pacientes que se someterán a quimioterapia.

Los datos recopilados en la tabla 3 indican que, España es el país con más publicaciones referentes al tema, de igual modo se evidencia que el sitio web PubMed cuenta con el mayor número de artículos publicados. Además, dos autores indican que es necesario realizar más estudios referentes al tema, para validar su eficacia, mientras que los demás, coinciden que esta terapia es efectiva y recomendable.

Tabla 4. Relación de las NIC, actividades e intervención de yoga

NIC	Actividades	Intervención de Yoga
Apoyo al cuidador principal Código: 7040	Enseñar al cuidador técnicas de manejo del estrés.	Enseñar al cuidador los principios básicos del yoga: como realizarlo, las posturas y técnicas de respiración adecuadas para el manejo y reducción de estrés. Programar la terapia a 3 sesiones por semana con una duración de tres meses.
Apoyo espiritual Código: 5420	Enseñar métodos de relajación, meditación e imaginación guiada	Instruir sobre las asanas (posiciones) de relajación, por ejemplo: el cadáver, de igual manera las pranayamas (técnicas de respiración) por ejemplo la respiración de fuego y el uso del mantra OM para meditar. Realizar la secuencia: asana, pranayama, asana, pranayama y mantra, con una duración de 3 min, 2 min, 3 min, 2 min y 5

		minutos respectivamente
Control del estado de ánimo Código: 5330	Proporcionar oportunidades de actividad física (caminar, montar en bicicleta)	Plantear el yoga como oportunidad de actividad física, que además contribuirá a mejorar otros aspectos en cuanto a su salud y bienestar
Dar esperanza Código: 5310	Ayudar al paciente a expandir su yo espiritual	Proponer el yoga como terapia que ayudará a mejorar la conexión cuerpo-mente, lo que impulsará el conocimiento espiritual hacia sí mismo y la razón de sí mismo.
Disminución de la ansiedad Código: 5820	Instruir al paciente sobre el uso de técnicas de relajación	Ofrecer al paciente la práctica del yoga como técnica de relajación y meditación, en este caso el Hatha yoga es el recomendable para disminución de la ansiedad

CONCLUSIONES

- El yoga en el paciente oncológico propicia efecto positivo en cuanto a la reducción de la ansiedad, al actuar a nivel físico y mental mediante las asanas (posiciones), técnicas de meditación y relajación.
- Entre las principales actividades que se realizan durante una sesión de yoga están: las asanas, pranayamas, mantras y mudras; las cuales en conjunto alcanzan el efecto deseado, en este caso disminución de la ansiedad.
- Después de una sesión de yoga los pacientes inmediatamente se encuentran en un estado de relajación, tranquilidad y confianza en sí mismo o paz interior.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Francisco Tomás V. OMS u OMC sobre las medicinas tradicionales y complementarias. Dialnet [Internet]. 2017 [consulta el 13 de mayo de 2019]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6267067.pdf>
2. Cramer H, Haller H, Paul A, Dobos G. Mind-Body-Medizin bei Krebs. Pubmed [Internet]. 2017 [consulta el 22 de mayo de 2019]. Disponible en: <https://link.springer.com/article/10.1007/s12312-017-0317-8>
3. Ardila Jaimes C. La medicina tradicional china en la prevención de la enfermedad. Redalyc [Internet]. 2015 [consulta el 15 de mayo de 2019]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/562/56238625014.pdf>
4. Ferreira C, Rangé B. Mente alerta, mente tranquila: ¿Constituye el yoga una intervención terapéutica consistente para los trastornos de ansiedad?. Redalyc [Internet]. 2015 [consulta el 13 de mayo de 2019]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281921798002>
5. Quiles F. El yoga como un instrumento de enfermería en los cuidados al paciente oncológico con ansiedad. Dialnet [Internet]. 2015 [consulta el 14 de mayo de 2019]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6267067.pdf>
6. Ministerio de Salud Pública del Ecuador. Reglamento que regula el ejercicio de los profesionales especialistas en medicina alternativa. Calidad salud [Internet]. Ecuador; 2014 [consulta el 13 de mayo de 2019]. Disponible en: http://www.calidadsalud.gob.ec/wp-content/uploads/2017/08/EJERCICIO-MEDICINA-ALTERNATIVA-ac_00005001_2014-13-ago.pdf
7. Hidalgo Paz D. La magia de las plantas que curan en el centro del Ecuador: mujeres, tierra y conocimiento tradicional en la provincia de Chimborazo. Repositorio Flacsoandes, Facultad Latinoamericana de ciencias sociales sede Ecuador [Internet]. 2015 [consulta el 17 de mayo de 2019]. Disponible en: <http://repositorio.flacsoandes.edu.ec:8080/bitstream/10469/9443/1/TFLACSO-2015DMHP.pdf>
8. Valarezo García C. Aceptación de la medicina alternativa en la población urbana de Riobamba-Ecuador. Repositorio UNACH, Universidad Nacional de Chimborazo [Internet]. 2014 [consulta el 17 de mayo de 2019]. Disponible en: <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/4012/1/UNACH-EC-REV-EU-ESPEJO-2017-0001.pdf>
9. Simarro Patón T. Efectos positivos del yoga y su relación con el bienestar subjetivo y la felicidad. Repositorio Tauja, universidad de Jaén [Internet]. 2016 [consulta el 15 de mayo de 2019]. Disponible en: http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/3585/1/Simarro_Patn_Teresa_TFG_PSICOLOGA.pdf
10. Fisher M, Fillmore B, Leach L, O'Malley C, Paepflow C, Prescott T, Merriman H. Effects of yoga on arm volumen among women with breast cancer related lymphedema: a pilot study. Elsevier [Internet]. 2014 [consulta el 20 de mayo de 2019]. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1360859214000138>
11. Diccionario del yoga: historia, práctica, filosofía y mantras [Internet]. Barcelona: editorial Helder; 2018 [consulta el 18 de mayo de 2019]. Disponible en:

- https://books.google.com.ec/books?id=xgWIDwAAQBAJ&printsec=copyright&hl=es&source=gs_pub_info_r#v=onepage&q&f=false
12. Sasaki Y, Cheon C, Motoo Y, Jang S, Park S, Ko S, Jang B, Hwang D. Complementary and alternative medicine for breast cancer patients: an overview of systematic reviews. PubMed [Internet]. 2019 [consulta el 20 de mayo de 2019]. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31257250>
 13. Danhauer SC, Addington EL, Cohen L, Sohl SJ, Puymbroeck M, Albinati NK, Culos-Reed SN. Yoga for symptom management in oncology: a review of the evidence base and future directions for research. Pubmed [Internet]. 2019 [consulta el 22 de mayo de 2019]. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30933317>
 14. Voib P, Hoxtermann MD, Dobos G, Cramer H. Mind-body medicine use by women diagnosed with breast cancer: results of a nationally representative survey. Pubmed [Internet]. 2019 [consulta el 22 de mayo de 2019]. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31187251>
 15. Raghunathan NJ, Korenstein D, Li QS, Mao JJ. Awareness of yoga for supportive care in cancer: implications for dissemination. PubMed [Internet]. 2019 [consulta el 20 de mayo de 2019]. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31274335>
 16. Costa Galvanese A, Filice de Barros N, Lucas d'Oliveira A. Contribuicoes e desafios das práticas corporais e meditativas à promocio da saúde na rede pública de atencao primaria do Município de Sao Paulo, Brasil. Scielo [Internet]. 2017 [consulta el 19 de mayo de 2019]. Disponible en: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2017001205001&lang=es
 17. Lundt A, Jentschke E. Long-Term changes of symptoms of anxiety, depression and fatigue in cancer patients 6 months after the end of yoga therapy. Pubmed [Internet]. 2019 [consulta el 22 de mayo de 2019]. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30791735>
 18. Vardar Yagli N, Ulger O. The effects of yoga on the quality of life and depression in elderly breast cancer patients. Elsevier [Internet]. 2015 [consulta el 19 de mayo de 2019]. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1744388115000043>
 19. Radiografía del Hatha yoga [Internet]. México: Pixelee; 2016 [consulta el 18 de mayo de 2019]. Disponible en: <https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=Bwy1DgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT5&dq=+hatha+yoga+libro&ots=kOJPj4qytv&sig=jz7JKtYqnYwcy0IBlpTa-1dnwYk#v=onepage&q=hatha%20yoga%20libro&f=false>
 20. Rodriguez M, Roman M, Aguilar L, Gallego A. Necesidades emocionales en el paciente oncológico en etapa terminal. Biblioteca las casas, fundación index [Internet]. 2017 [consulta el 13 de mayo de 2019]. Disponible en: <http://www.index-f.com/lascasas/documentos/e11045.pdf>
 21. Silva Poalacín T. Uso de terapias alternativas como apoyo al tratamiento de pacientes con cáncer de mama atendidas en el hospital oncológico Julio E. Paredes Solca Tungurahua. Repositorio UTA, Universidad Técnica de Ambato [Internet]. 2014 [consulta el 16 de mayo de 2019]. Disponible en: <http://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/8383>

22. Acinas Acinas M. Situaciones traumáticas y resiliencia en personas con cáncer. Elsevier [Internet]. 2014 [consulta el 15 de mayo de 2019]. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1134593414000360>
23. Ávila Meneses R. Orígenes de la medicina natural, naturismo clásico (Hipocrático) y del yoga. Repositorio UNAD, Universidad Nacional abierta y a distancia [Internet]. 2017 [consulta el 16 de mayo de 2019]. Disponible en: <https://repository.unad.edu.co/bitstream/10596/23418/1/Medicina%20Natural%20y%20Yoga.pdf>
24. Grijalva Galárraga M. El yoga como tratamiento alternativo para mujeres adolescentes que sufren de anorexia nerviosa. Repositorio USFQ, Universidad San Francisco de Quito [Internet]. 2016 [consulta el 17 de mayo de 2019]. Disponible en: <http://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/5724/1/126145.pdf>
25. Rankin Box D. The science of yoga- what research reveals. Elsevier [Internet]. 2015 [consulta el 19 de mayo de 2019]. Disponible en: <https://www.elsevier.com/connect/the-science-of-yoga-what-new-research-reveals>
26. Martínez Sánchez L y cols. Uso de terapias alternativas, desafío actual en el manejo del dolor. Scielo [Internet]. 2014 [consulta el 16 de mayo de 2019]. Disponible en: http://scielo.isciii.es/pdf/dolor/v21n6/07_revision2.pdf
27. Schellekens M y cols. Study protocol of a randomized controlled trial comparing Mindfulness-Based Stress reduction with treatment as usual in reducing psychological distress in patients with lung cancer and their partners: the MILON study. BMC cáncer [Internet]. 2014 [consulta el 18 de mayo de 2019]. Disponible en: <https://bmccancer.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2407-14-3>
28. Gallego Antonio J, Aguilar Parra J, Cangas Díaz A, Rosado A, Langer A. Efecto de intervenciones mente/cuerpo sobre los niveles de ansiedad, estrés y depresión en futuros docentes de educación primaria. Dialnet [Internet]. 2016 [consulta el 17 de mayo de 2019]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5295477>
29. Mohan Rao R, Raghuram N, Nagendra H, Usharani M, Gopinath K, Diwakar R, Patil S, Bilimaggla R, Rao N. Effects of an integrated yoga program on self-reported depression scores in breast cancer patients undergoing conventional treatment: a randomized controlled trial. Indian Journal of Palliative Care [Internet]. 2015 [consulta el 19 de mayo de 2019]. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4441179/>
30. Avital B, y cols. Effect of eischens yoga during radiation therapy on prostate cancer patient symptoms and quality of life: a randomized pase II trial. Elsevier [Internet]. 2017 [consulta el 20 de mayo de 2019]. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0360301617307447>
31. Naveen G, Varambally S, Thirthalli J, Rao M, Christopher R, Gangadhar B. Serum cortisol and BDNF in patients with major depression- effect of yoga. Journal International Review of Psychiatry [Internet]. 2016 [consulta el 18 de mayo de 2019]. Disponible en: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/09540261.2016.1175419>
32. Schlaeppli M, Templeton A. Komplementarmedizin in der onkologie. Swiss medical forum [Internet]. 2014 [consulta el 24 de mayo de 2019]. Disponible en: https://medicalforum.ch/de/resource/jf/journal/file/view/article/smf/de/smf.2014.0203/6/5ef9e62c926fc629395e01690c00e1bbdd403e12/smf_2014_02036.pdf

33. Bower J, Greendale G, Crosswell A, Garet D, Sternlieb B, Ganz P, Irwin M, Olmstead R, Arevalo J, Cole S. Yoga reduces inflammatory signaling in fatigued breast cancer survivors: a randomized controlled trial. Elsevier [Internet]. 2014 [consulta el 19 de mayo de 2019]. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0306453014000444>
34. Zuo X, Li Q, Gao F, Yang L, Meng F. Effects of yoga on negative emotions in patients with breast cancer: a meta-analysis of randomized controlled trials. Elsevier [Internet]. 2016 [consulta el 20 de mayo de 2019]. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352013216300011>
35. Dwi Prajanyati E, Mustika Sari I. Pengaruh relaksasi Benson terhadap kualitas hidup pasien breast cancer yang menjalani kemoterapi di rumah sakit Dr. Moewardi Surakarta. Gaster Jurnal Kesehatan [Internet]. 2017 [consulta el 18 de mayo de 2019]. Disponible en: <http://www.jurnal.stikes-aisyiyah.ac.id/index.php/gaster/article/view/201>
36. Ni Luh Gede L, Dewa Gede A, Made Surata W. Pengaruh terapi nyanyian (chanting) mantra om terhadap tingkat kecemasan pasien kanker yang akan dilakukan kemoterapi studi dilakukan di ruang angsoka 2 rsup sanglah Denpasar. COPING [Internet]. 2016 [consulta el 28 de mayo de 2019]. Disponible en: <https://ojs.unud.ac.id/index.php/coping/article/view/13940>
37. Mitchell K, Dick A, DiMartino D, Smith B, Niles B, Koenen K, Street A. A pilot study of a randomized controlled trial of yoga as an intervention for PTSD symptoms in women. Journal of traumatic stress [Internet]. 2014 [consulta el 18 de mayo de 2019]. Disponible en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/jts.21903>
38. International Journal of Nursing Knowledge [Internet]. Estados Unidos, Wiley online library; 2014 [consulta el 19 de mayo de 2019]. Disponible en: <https://onlinelibrary.wiley.com/toc/20473095/2014/25/1>