

SESIONES DE YOGA EN EL COLECTIVO GESTANTE

Sánchez Guisado, María del Mar (1); Guedes Arbelo, Chaxiraxi (2); Martos López, Isabel María(3).

(1).D.U.E. / Matrona / Enfermera Especialista en Geriatria y Gerontología. S.A.S. (2).D.U.E. / Matrona / Enfermera Especialista en Salud Mental. S.A.S. (3).D.U.E. / Matrona / Enfermera Especialista en Geriatria y Gerontología. S.A.S.

INTRODUCCIÓN

El yoga es una técnica hindú milenaria, vía para desarrollar el yo física, emocional y mentalmente a través de disciplina.

Incluye: Práctica de una postura que refuerza el cuerpo, control de la respiración que crea un equilibrio químico y emocional, y la meditación como forma de oración.

Su combinación estimula las propiedades curativas inherentes de cada persona.



CAMBIOS PSICOLÓGICOS

Fluctuación emocional

Ansiedad

Inquietud

Miedo, temor

Insomnio...



La ansiedad materna puede interferir en el curso del embarazo y en el desarrollo del parto, relacionándose con aumento de partos pretérmino. (Latendresse G.,2009)

OBJETIVOS

Evaluar la conveniencia de introducir programas de yoga en las sesiones de educación prenatal para mejorar la salud psicológica de la mujer gestante y los resultados perinatales.

MATERIAL Y MÉTODO

Revisión bibliográfica en las bases de datos PubMed, Dialnet, CUIDEN y revisiones sistemáticas de la Cochrane, en castellano e inglés, así como de literatura nacional, incluyendo estudios publicados hasta la actualidad.

Palabras clave: "Yoga", "Embarazo", "Ansiedad", "Pregnancy" y "Anxiety"; Operadores Booleanos AND y OR.

Se encontraron 81 resultados de búsqueda, seleccionando aquellos artículos relacionados con nuestro objetivo de estudio.

RESULTADOS

El yoga tiene capacidad para «desautomatizar», contener el pensamiento y cultivar el equilibrio interior, juega un papel destacado en el campo de la salud psíquica y mental, pudiendo colaborar con eficacia en la resolución de conflictos internos y tendencias neuróticas.

El estudio de Sun Yi-Chin et al (2009) analizó los beneficios aportados por un programa de yoga impartido a primigestas de Taiwán, frente a otro grupo de similares características que recibió los cuidados prenatales habituales. Concluyó que no existen diferencias significativas en cuanto a disconfort entre ambos grupos en las semanas 26-28 de gestación. Sin embargo, el grupo experimental si refirió mayor autoconfianza y control en las semanas 38-40 y durante la segunda y tercera fases del trabajo de parto.

Maharana Satyapriya et al (2009) en un estudio comparó los efectos sobre la ansiedad y el estrés de la práctica diaria de un programa de yoga integral frente a otro programa de ejercicios prenatales convencionales desde la semana 20 a 36 de embarazo, midiendo objetivamente el nivel de estrés. Se concluyó que la práctica de yoga durante un embarazo de bajo riesgo reduce significativamente la ansiedad y el estrés materno, mejorando la respuesta autonómica adaptativa a la tensión.



Babbar S, Parks-Savage AC, Chauhan SP (2012) pretendieron evaluar los resultados perinatales de la práctica de yoga durante la gestación, incluyendo los periodos de postparto y lactancia. Concluyeron que la práctica regular de yoga, además de disminuir las tasas de parto pretérmino, CIR, partos de bajo peso y alteraciones durante el embarazo, también disminuye el dolor, la sensación de disconfort, el estrés y las alteraciones del sueño.

El estudio de Reis PJ, Alligood MR (2014) ha concluido que las embarazadas que acuden a programas prenatales de yoga durante seis semanas en el segundo y tercer trimestre de embarazo, incrementan su optimismo, energía y bienestar. Sugiere que el yoga debe ser una práctica recomendada por la matrona para aumentar el bienestar de la mujer gestante.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Cualquier sesión de preparación al parto consta de técnicas respiratorias, corporales y de relajación. El yoga se basa en estas tres técnicas, integrando además el pensamiento positivo, que deberíamos inculcar a toda mujer embarazada.

La mayoría de posturas pueden adaptarse a los cambios inherentes a este proceso, mejorando la práctica de yoga la autoestima, el bienestar, el pensamiento positivo y disminuyendo el disconfort, la ansiedad y otras molestias comunes entre las gestantes.

La práctica de yoga parece segura y útil durante el embarazo, debiendo resaltar especialmente su contribución a mejorar la autoconfianza y el autocontrol.