

EL YOGA COMO INTERVENCIÓN PROPIA

Palabras clave: terapias alternativas, Yoga y Enfermería

ENFERMERA

Rodríguez Ramos, A.M.*, Hernández García, L.

[*anasantafe79@gmail.com](mailto:anasantafe79@gmail.com)

El uso de las terapias alternativas tales como el Yoga mejora notablemente los síntomas negativos derivados de ciertas situaciones tales como la ansiedad, estrés y depresión. El yoga como intervención propia enfermera es una técnica psicofísica que supone una disminución del gasto sanitario dada la escasa necesidad de recursos materiales y humanos para llevarla a cabo pues sólo se necesita la combinación de respiración-ejercicio-relajación.

RESULTADOS

Objetivo: conocer las intervenciones propias de enfermería en esta técnica así como sus beneficios para garantizar un cuidado holístico e integral

METODOLOGÍA

estudio descriptivo mediante la observación de los materiales seleccionados tras efectuar una extensa revisión bibliográfica en la Biblioteca Virtual en Salud con los descriptores “yoga” and “Enfermería” y “terapia alternativa” and “Enfermería”. Tras analizar los resultados se realizaron unas recomendaciones basadas en las intervenciones propias enfermeras (NIC).

BENEFICIOS

Combatir la Ansiedad, el Estrés y la Depresión

Aumento de la autoestima

Mejora la Concentración y el Sueño

Favorece el Sistema Musculo-esquelético

Regula el sistema Cardio-Vascular y la Temperatura

Fortalece el Sistema Inmunológico

Intervenciones de Enfermería (NIC)

Terapia de Relajación Simple (006040)	Técnica de Relajación (0058880)
Relajación Muscular Progresiva (001460)	Disminución de la Ansiedad (005820)

CONCLUSIONES

Se debe fomentar su uso como parte de la asistencia que ofrecemos desde Atención primaria y especializada así como incluirla en los planes de cuidados dados los múltiples beneficios que se evidencian en la literatura científica.

BIBLIOGRAFÍA

- jagua Joldrán, A. (2012). Medicina alternativa en el tratamiento de la osteoporosis y artritis reumatoide. Ref. Colomb. Reumatol; 19 (4): 234-244.
- Mc Closkey Dochterman, J. et al. (2007). Clasificación de Intervenciones de Enfermería (NIC) 4ª Ed. Madrid (España): Elsevier: Mosby.
- Vanegas De Ahogado, B.B., Caldeón Perilla, A.Y., Lara Suárez, P.M., Forero Archbold, A., Marín Ariza, D.A., Celis Rincón, A. (2008). Experiencias de profesionales de Enfermería en terapias alternativas y complementarias aplicadas a personas en situaciones de dolor. Av. Enferm;., XXVI (1): 59-64.