

## Yoga y depresión

**El yoga es una técnica milenaria que se originó en la India, concebido como un sistema complejo que comprendía prácticas tanto físicas como espirituales y morales, dirigidas a alcanzar un estado de "conciencia". Actualmente es una técnica física muy extendida en Occidente que se utiliza tanto para fines físicos y de salud como para fines filosófico-espirituales.**

**DENTRO DE** los beneficios de esta práctica es conocido su efecto relajante y aliviante de depresiones, problemas de ansiedad, estrés o insomnio. Desde el punto de vista de la fisiología (una ciencia del mundo Occidental) se han dado muchas explicaciones a estos efectos beneficiosos, algunas de éstas son: regulación del sistema nervioso autónomo disminuyendo el tono del sistema nervioso simpático (parte del sistema nervioso asociada a la "activación" y al estrés), activación de los sistemas neuromusculares antagonistas que producirían una respuesta de relajación en el sistema neuromuscular y estimulación del sistema límbico a través de la meditación (Ref. 1).

La depresión constituye uno de los trastornos psiquiátricos más frecuentes en la población general. Los síntomas habituales son: ánimo decaído, insomnio, pérdida de apetito, tristeza, sensación de falta de energía, desmotivación y abandono de las actividades que previamente causaban placer. Constituye una afectación de todas las funciones del individuo (física, cognitiva, volitiva, etc.). La Organización Mundial de la Salud (OMS) prevé que la depresión puede ser en el año 2020 la segunda causa de discapacidad en el mundo, solo por detrás de las enfermedades cardiovasculares. Actualmente supone un gasto a nivel sanitario muy importante, tanto a nivel de consumo de recursos (visitas médicas, tratamientos farmacológicos) como económicos (bajas laborales, etc.).

El tratamiento que ha mostrado ser efectivo en la mayor parte de los casos de depresión diagnosticados por un médico son los fármacos, en concreto los antidepresivos. Sin embargo, existen varios estudios que muestran que entre los problemas de salud que más generan búsqueda de tratamientos alternativos son la depresión y los problemas de ansiedad (Ref. 2 y 3), lo que muestra una tendencia a la búsqueda de alivio de la depresión en métodos alternativos a la medicina occidental. Davidson y colaboradores llevaron a cabo un estudio en el que realizaron una encuesta en Estados Unidos e Inglaterra con el fin de determinar la frecuencia de trastornos psiquiátricos en pacientes que recibían tratamientos de medicinas alternativas y complementarias (Ref. 4). Los diagnósticos más frecuentes fueron la depresión mayor (un tipo de depresión moderada-severa) en el 52% de la muestra inglesa y en el 33% de la muestra americana, y los trastornos de ansiedad (en un 46% y un 30%, respectivamente). Esto puede estar debido, no solo por su potencial mejoría en los síntomas o alivio de los mismos, sino también por evitar los efectos adversos de los fármacos o por la búsqueda de una atención recibida más holística o con más tiempo y dedicación de la que son capaces, debido a la presión asistencial, los médicos.

Recientemente existe un aumento en la publicación en revistas médicas y científicas de investigaciones sobre la aplicación clínica del yoga en diversos problemas de salud, con un aumento de la realización de ensayos clínicos y un aumento de la evidencia científica sobre el tema. Los ensayos clínicos realizados han sido el uso del yoga para la depresión, la ansiedad, problemas cardiovasculares (como hipertensión o enfermedades del corazón), asma o diabetes.

En la sección de este mes presentaremos los resultados de un artículo de revisión publicado en una de las revistas de psiquiatría más relevantes, *Journal of Affec-*



*tive Disorders* (Revista de Trastornos Afectivos) publicada en el 2005, que resume la evidencia científica existente hasta el momento sobre el efecto del yoga sobre la depresión (Ref. 5).

Para esta revisión solo incluyeron estudios controlados y aleatorizados (los que en la jerarquía de calidad de la evidencia científica aportan mayor calidad), con participantes con depresión o trastorno depresivo y cuya efectividad se midió a través de las escalas de síntomas depresivos normalmente utilizadas en la práctica clínica psiquiátrica habitual y en los estudios científicos. Tras la búsqueda y selección rigurosa, en el análisis fueron incluidos cinco ensayos controlados y aleatorizados.

### DISEÑO DE LOS ESTUDIOS

Uno de los estudios comparó dos técnicas de relajación, una basada en el yoga (relajación Broota) y otra la técnica de relajación progresiva de Jacobson en pacientes con depresión neurótica o reactiva, comparados con un grupo control que no recibió ningún tipo de intervención (Ref. 6). Se observó una mejoría de los síntomas psiquiátricos en ambas técnicas de relajación, pero no en el grupo control.

En otro estudio se estudió la efectividad de la técnica Shavasana (relajación y respiración rítmica) con un grupo en el que no se realizó ninguna intervención en pacientes con depresión severa (Ref. 7). Se vio solo en el grupo que realizó la técnica de yoga una reducción importante de la puntuación en las escalas de depresión.

Dos estudios estudiaron la efectividad del Yoga Sudarshan Kriya (SKY) (Ref. 8 y 9). Uno de ellos comparando su efectividad con la terapia electroconvulsiva y con antidepressivos en pacientes diagnosticados de depresión severa. Se observó que la mejoría en el grupo de terapia electroconvulsiva fue mayor, pero en la del grupo del yoga era comparable a la de los que recibían psicofármacos.

Por último, un estudio comparó la efectividad del yoga Iyengar en pacientes con depresión leve respecto a un grupo control (no recibió ninguna intervención) (Ref. 10). De nuevo se



observó una mejoría en las puntuaciones de escalas depresivas solo en el grupo que había practicado esta técnica de yoga.

En ninguno de los estudios se observó ningún efecto adverso derivado de la realización de las diferentes prácticas de yoga.

### ALGUNAS MATIZACIONES

Según los autores de la revisión estos resultados deben interpretarse con precaución debido a ciertas matizaciones.

En primer lugar, no se describieron ciertos detalles básicos de la metodología de los ensayos, como los procesos de asignación a los grupos o la diferencia en las técnicas de yoga utilizadas (se debería perfilar cuál de ellas es más efectiva). Por otro lado, cabe señalar que no en todo tipo de pacientes es viable la realización de técnicas de yoga, como en los pacientes ancianos o en las personas con problemas de movilidad.

Por último, se ha de recordar que en los pacientes deprimidos la motivación queda gravemente afectada, por lo que es posible que pacientes con depresión grave no puedan beneficiarse de este tipo de terapias, debido a su incapacidad en la realización de las mismas. Sin embargo, cabe destacar que esto mismo ocurre con tratamientos convencionales como las psicoterapias o los fármacos, que los pacientes cumplen de forma irregular o los abandonan.

### CONCLUSIONES

Los autores de esta revisión señalan que los resultados hasta el momento

indican efectos potencialmente beneficiosos del yoga en los trastornos depresivos. Se ha visto que no existen efectos adversos importantes asociados a la práctica de yoga. Además, la práctica de yoga podría resultar una opción atractiva en el tratamiento de la depresión, sobre todo en las depresiones leves o moderadas. ◀

### REFERENCIAS

1. Riley, D., 2004. Hatha yoga and the treatment of illness (commentary). *Altern. Ther. Health Med.* 10 (2), 20-21.
2. Unutzer, J. et al. 2000. Mental disorders and the use of the alternative medicine: results from a national survey. *Am. J. Psychiatry* 157, 1851-1857.
3. Kessler, R. C. et al. 2001. The use of complementary and alternative therapies to treat anxiety and depression in the United States. *Am. J. Psychiatry* 158, 289-294.
4. Davidson, J. R. et al. 1998. Psychiatric disorders in primary care patients receiving complementary medical treatments. *Compr. Psychiatry* 39 (1), 16-20.
5. Pilkington, K. et al. 2005. Yoga for depression: the research evidence. *J Affect Disord.* 2005 Dec;89(1-3):13-24
6. Broota, A. et al. 1990. Efficacy of two relaxation techniques in depression. *J. Pers. Clin. Stud.* 6 (1), 83-90.
7. Khumar, S. S. et al. 1993. Effectiveness of Shavasana on depression among university students. *Indian J. Clin. Psychol.* 20 (2), 82-87.
8. Janakiramaiah, N. et al. 2000. Antidepressant efficacy of Sudarshan Kriya Yoga (SKY) in melancholia: a randomized comparison with electroconvulsive therapy (ECT) and imipramine. *J. Affect. Disord.* 57, 225-259.
9. Rohini, F. P. et al. 2000. A comparative study of full and partial Sudarshan Kriya Yoga (SKY) in major depressive disorder. *NIMHANS J* 18 (1-2), 53-57.
10. Woolery, A. et al. 2004. A yoga intervention for young adults with elevated symptoms of depression. *Altern. Ther. Health Med.* 10 (2). 60-63.

## Objetivos de cada sección

### CARTAS DE LOS LECTORES

En este apartado se pretende dar cabida a las diferentes opiniones y puntos de vista que puedan aportar los lectores en relación a los temas de interés de la revista, con la finalidad de que la pluralidad de opiniones genere un debate enriquecedor para todos los lectores.

No se aceptarán para publicación aquellas cartas con finalidad publicitaria, o aquellas que ridiculicen o realicen una crítica deshonesta a una persona o a una opinión.

Cuando se considere oportuno, algunas de las cartas serán comentadas o respondidas por el comité editorial, y publicadas junto con la correspondiente respuesta.

Las cartas deberán enviarse por correo electrónico a la dirección [cartaslectores@e-digitalis.com](mailto:cartaslectores@e-digitalis.com), y no deberán tener una extensión superior a 500 palabras. Deberán ir acompañadas de su correspondiente bibliografía, cuando proceda. Podrán ir firmadas con nombre y apellidos o con iniciales.

### ARTÍCULOS SOBRE CAM

Existen actualmente más de 10 publicaciones científicas sobre CAM indexadas en la base de datos PubMed (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi>). Todas ellas publican sus artículos tras un proceso de revisión por pares (peer review), y aplican unos criterios de selección basados en la rigurosidad metodológica de los trabajos enviados para su publicación. Lamentablemente, la mayoría de los artículos sobre CAM indexados en PubMed están en lengua inglesa o alemana.

En esta sección se comentan artículos relevantes de actualidad que han aparecido en dichas publicaciones, así como otros artículos relacionados con las CAM que se hayan publicado en revistas de interés médico general. También se publicarán artículos de investigación (o de revisión) originales (es decir, que no se hayan publicado hasta la fecha en ninguna revista, tanto de nuestro país como extranjera).

Los manuscritos serán revisados por el comité editorial de Digitalis y solo serán publicados en el caso de que cumplan con los requisitos de calidad y rigor metodológico establecidos por éste. En caso contrario, se proporcionará al autor principal del trabajo la información necesaria para realizar las correcciones pertinentes. En el caso de que el comité editorial no juzgue un trabajo como adecuado para su publicación, el trabajo podrá ser rechazado. La aceptación o no de un trabajo no depende de sus resultados o conclusiones, sino de la metodología y rigor con el que haya sido llevado a cabo.

El objetivo primordial de esta sección es, pues, aportar nuevos datos provenientes de investigación empírica, de una forma neutral y eliminando en la medida de lo posible los sesgos derivados de intereses personales, comerciales, o aspectos subjetivos o de opinión.

### METODOLOGÍA

Esta sección tiene una finalidad fundamentalmente formativa. En ella se proporciona información actualizada sobre metodología de la investigación en Ciencias de la Salud.

Si bien la metodología científica utilizada para la investigación en las Ciencias de la Salud posee un carácter dinámico, en las últimas décadas existe un gran consenso en lo referente a los métodos más adecuados para estudiar las enfermedades, sus causas y sus tratamientos. Diversos comités científicos han aportado normas generales, ampliamente aceptadas y utilizadas en la comunidad científica, sobre cómo llevar a cabo los estudios de investigación.

El estudio de las CAM desde una óptica científica es desde hace algunos años objeto de debate y controversia, especialmente en lo referente a la metodología a emplear. Así, algunos autores recomiendan utilizar unos criterios metodológicos similares a los que se utilizan en el resto de Ciencias de la Salud, mientras que otros proponen una cierta modificación de algunos de estos criterios, en ocasiones bajo una óptica filosófica o epistemológica diferente. Estos aspectos y sus diferentes implicaciones serán asimismo objeto de reflexión en esta sección.

### ARTÍCULOS DE INTERÉS GENERAL

Sección en la que se resumen y comentan trabajos de investigación científica general (no relacionados necesariamente con las CAM) publicados en revistas médicas internacionales de reconocido prestigio, sobre temas de interés general para la salud.

# DIGITALIS

Publicación de ISMET sobre investigación en Terapias Naturales

[www.e-digitalis.com](http://www.e-digitalis.com)



INSTITUTO SUPERIOR DE  
MEDICINAS TRADICIONALES

C/Floridablanca, 18-20 - 08015 Barcelona  
tel. 93 426 50 50 - [info@ismet.es](mailto:info@ismet.es)

[www.ismet.es](http://www.ismet.es)

Nº12/ Julio-Agosto 2007

Dirección: Àlex Badrena · Editor: Jordi Vinadé

Redactores: Ana Belén Fraile, Josep Serrano, Beatriz Lavado, Sergi Soler

Consejo Científico: Carles Bautista, Sarai De la Fuente

Diseño y maquetación: Morivati · Publicidad: Núria Mas