

# Efectividad del Yoga en el bienestar de la persona desde la Fisioterapia.

Una revisión sistemática.

**Introducción:** El Yoga es una disciplina que combina el trabajo motórico con el cognitivo, ayudando a crear conexiones entre la mente y el cuerpo que pueden beneficiar al organismo. Al realizar esta revisión se pretende valorar si realmente se podría usar yoga en Fisioterapia para la mejora de la calidad de vida y estudiar si, efectivamente, se produce un alivio sintomático del dolor.

**Objetivo:** Determinar la efectividad de la práctica del Yoga en la disminución del dolor y en la mejora de la calidad de vida en la población adulta.

**Metodología:** Para esta revisión, se consultaron las bases de datos de PubMed, Cochrane y PEDro. Las palabras clave que se utilizaron para realizar la búsqueda fueron: “Yoga” AND (“The McGill Pain Questionnaire” OR “SF-36 health questionnaire”). Solo se han tenido en cuenta ensayos clínicos aleatorizados con calidad metodológica según la escala PEDro mayor a 3.

**Resultados:** Tras la búsqueda, se identificaron 5 resultados potenciales, ensayos clínicos aleatorizados publicados entre 2007 y 2023. 2 artículos fueron descartados por no ser ensayos clínicos aleatorizados y no cumplir los criterios de calidad metodológica. En total, 3 ensayos clínicos aleatorizados con una calidad metodológica PEDro mayor a 3, fueron analizados para este estudio. Los estudios encontrados demuestran que el Yoga produce una mejora en la calidad de vida y muestran que con su práctica se pueden obtener resultados significativos en la reducción del dolor ( $p < 0.005$ ) con beneficios más notorios a largo plazo.

**Discusión:** El yoga puede ser utilizado en Fisioterapia como herramienta efectiva para la reducción del dolor y la mejora de calidad de vida.

Milbury, K., Rosenthal, D. I., Li, Y., Ngo-Huang, A. T., Mallaiah, S., Yousuf, S., Fuller, C. D., Lewis, C., Bruera, E., & Cohen, L. (2024). Dyadic Yoga for Head and Neck Cancer Patients Undergoing Chemoradiation and their Family Caregivers. *Journal of pain and symptom management*, 67(6), 490–500.  
Mirzaei T, Tavakoli O, Ravari A. The Effect of Yoga on Musculoskeletal Pain in Elderly Females: A Clinical Trial. *Iranian Rehabilitation Journal*. 2022; 20(Special Issue):55-64  
John, P. J., Sharma, N., Sharma, C. M., & Kankane, A. (2007). Effectiveness of yoga therapy in the treatment of migraine without aura: a randomized controlled trial. *Headache*, 47(5), 654–661.

Palabras clave: Yoga, ejercicio terapéutico, dolor, calidad de vida, salud.