

Utilización de yoga como terapia alternativa en el tratamiento del estrés, mitos y realidades

Use of yoga as an alternative therapy in the treatment of stress, myths and realities

Eileen Rosa Escobar Zurita^{1*} <https://orcid.org/0000-0002-9485-8213>

Katy Violeta Serrano Ávalos¹ <https://orcid.org/0000-0002-9129-7676>

Lilia del Carmen Villavicencio Narváez² <https://orcid.org/0000-0001-8083-7561>

Patricia de Lourdes Gallegos Murillo¹ <https://orcid.org/0000-0002-6669-4709>

¹Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. Riobamba, Chimborazo, Ecuador.

²Universidad Nacional de Chimborazo. Riobamba, Chimborazo, Ecuador.

*Autor para la correspondencia. Correo electrónico: umsmwork74@gmail.com

RESUMEN

Introducción: El estrés es uno de los grandes flagelos que afectan a la humanidad; es considerado como un factor de riesgo para el desarrollo de múltiples afecciones. La utilización de yoga, como terapia alternativa, ha sido descrita por algunos autores como herramienta beneficiosa para el tratamiento de este estado; sin embargo, existe contradicción en cuanto a la efectividad de su práctica para minimizar niveles de estrés.

Objetivo: Exponer los mitos, realidades, ventajas, desventajas y criterios de efectividad de la práctica del yoga, en la disminución de los niveles de estrés de los practicantes.

Método: Revisión bibliográfica en 129 estudios codificados como ensayos clínicos aleatorios, de los últimos 5 años, se utilizaron descriptores en inglés, español y portugués relacionados con el tema de estudio. Se consultaron las bases de datos MEDLINE, PsycInfo, OVID, AgeLine, PubMed y SciELO.

Conclusiones: Los estudios avalan la eficiencia de la práctica de yoga como terapia alternativa para la disminución de los niveles de estrés en las personas que lo practican.

Palabras clave: bioensayo; intervención en la crisis; yoga; ensayo clínico.

ABSTRACT

Introduction: Stress is one of the great scourges that affect humanity; it is considered a risk factor for the development of multiple conditions. The use of Yoga as an alternative therapy has been described by some authors as a beneficial tool for the treatment of this state; however, there is a contradiction regarding the effectiveness of their practice to minimize levels of stress.

Objective: To expose the myths and realities, advantages and disadvantages and criteria of effectiveness of the practice of Yoga in the reduction of the levels of stress of the practitioners.

Methods: Bibliographic review of 129 studies coded as randomized clinical trials, from the last 5 years, using descriptors in English, Spanish and Portuguese related to the subject of study. Databases consulted were MEDLINE, PsycInfo, OVID, AgeLine, PubMed and SciELO.

Conclusions: Most studies support the efficiency of Yoga's practice as an alternative therapy for reducing stress levels in people who practice it. The advantages and disadvantages of the practice of this therapy are described and the main deficiencies related to the methodological schemes of the different researches on the studied problem are indicated. The heterogeneity of the studies and the combination with other techniques are pointed out as the main methodological deficiency.

Key words: bioassay; intervention in the crisis; yoga; clinical trial.

Recibido: 04/01/2019

Aprobado: 27/06/2019

INTRODUCCIÓN

El estrés es considerado como uno de los grandes problemas a los que se enfrentan los sistemas de salud del mundo. Los avances científicos técnicos y el ritmo acelerado de la vida urbana han propiciado un aumento exagerado de los niveles de estrés en la población.⁽¹⁾

Ha sido señalado por distintos autores como un factor de riesgo para la aparición de distintas enfermedades, entre las que sobresalen, afecciones mentales, psiquiátricas y psicológicas. También ha sido señalado como un factor desencadenante de la actividad de múltiples enfermedades crónicas, como la hipertensión arterial, la diabetes mellitus, la artritis reumatoide, el lupus eritematoso sistémico y la fibromialgia, entre otras.^(1,2)

Ante esta situación se considera necesario implementar esquemas terapéuticos, que minimicen los niveles de estrés generados, o sus consecuencias sobre la salud humana. En este sentido, se han diseñado distintos compuestos farmacéuticos que han logrado minimizar los niveles de estrés, pero incluyen varios efectos secundarios desagradables. Ante esta problemática, ha surgido la práctica de actividad física, como una herramienta antiestrés, utilizada por un número considerable de personas con resultados subjetivos satisfactorios. Dentro de estas prácticas, el yoga ocupa un papel destacado.^(1,2)

El yoga es conceptualizado como un conjunto de técnicas milenarias, que tiene su base en la meditación, relajación y la respiración. Esta técnica, proveniente de la cultura hindú, propicia un mayor condicionamiento del control físico y mental, de las personas que lo practican de forma sistemática. El principio mecánico y fisiológico del yoga, se centra en la combinación de la contemplación, el éxtasis y la inmovilidad absoluta, con la finalidad de llegar a la perfección espiritual y al estado beatífico.^(3,4)

Su práctica ha sido recomendada por diversos investigadores, como herramienta terapéutica en diversas afecciones y estados displacenteros. Se reporta que las investigaciones sobre los efectos de terapias de intervención con yoga, han proliferado en los últimos tiempos. Los científicos han dedicado importantes recursos y tiempo en estudiar los efectos de esta disciplina, en una amplia gama de afecciones físicas y mentales.⁽⁵⁾

Estas investigaciones han logrado demostrar una eficacia preliminar, en el tratamiento de varias afecciones como es el caso de la artritis, el estrés, el síndrome metabólico, el asma, distintas lumbalgias y la depresión, entre otras. Sin embargo, los datos de los estudios comparativos, aseguran que existen contradicciones y que son poco concluyentes, debido a que los diseños experimentales son inadecuados.^(6,7)

Dentro de estas, el estrés ha sido una de las afecciones en que más se ha utilizado la práctica de yoga. El estrés es conceptualizado desde el punto de vista psicológico como la sensación de cansancio mental secundaria a la necesidad de alcanzar un rendimiento superior al normal, puede estar acompañado de

trastornos mentales y físicos. Desde el punto de vista biológico se considera como el conjunto de manifestaciones clínicas resultantes de la respuesta a un estímulo repetido.⁽³⁾

Es por esto que teniendo en cuenta la creciente tendencia al estrés en la vida moderna, la necesidad del control de este, para evitar la aparición de enfermedades relacionadas y la discrepancia de criterios en cuanto al beneficio que reporta su práctica, se decide realizar la presente revisión bibliográfica, con la finalidad de describir los mitos y realidades, ventajas, desventajas y criterios de efectividad, de la práctica de yoga en la disminución de los niveles de estrés de los practicantes.

MÉTODOS

Se realizó una revisión bibliográfica. La búsqueda estuvo orientada hacia artículos publicados durante los últimos 5 años, en idioma inglés, español y portugués. Se obtuvieron 465 artículos que se tamizaron con el propósito de conservar solo los que se enmarcaban en describir los elementos contenidos dentro de los objetivos de la investigación relacionada con el yoga y su eficacia en la disminución de los niveles de estrés. De esta manera el estudio se circunscribió a 129 estudios codificados como ensayos aleatorios controlados, significa que, como mínimo, los participantes fueron asignados aleatoriamente a un grupo que recibió yoga o a un grupo de comparación; para poder incluir los distintos estudios dentro de la presente investigación se tuvieron en cuenta una serie de criterios de inclusión:

- El estudio se realizó como una intervención de yoga, con al menos una sesión a un grupo específico de personas, los resultados fueron medidos como mínimo, con una prueba previa y una posterior (pretest y postest).
- Los participantes en la intervención eran mayores de 18 años de edad.
- El texto completo del artículo estaba disponible para su revisión.

Se consultaron las bases de datos de sistemas referativos MEDLINE, PsycInfo, OVID, AgeLine, PubMed y SciELO, con la utilización de descriptores en inglés, portugués y en español. Los descriptores utilizados fueron bioensayo, intervención en la crisis, revisión, yoga y ensayo clínico. Se revisaron un total de 31

revistas con impacto internacional, indexadas en la Web of Sciences, Scopus, Redalyc y Latindex, relacionadas con este tema.

Los términos para buscar la información estuvieron referidos a la identificación de ventajas y desventajas de la aplicación del yoga; también se investigó sobre los criterios de efectividad de la aplicación del yoga como terapia alternativa en la disminución de los niveles de estrés en aquellas investigaciones que contaban con aplicaciones de cuestionarios para referenciar este aspecto.

Con la finalidad de realizar el procesamiento de la información se confeccionó una base de datos con la ayuda del programa Microsoft Office Excel 2010 que posibilitó la recolección de los datos referentes a las ventajas y desventajas de la aplicación del yoga.

DESARROLLO

Es importante señalar que se reporta un incremento de los estudios sobre la utilización del yoga como terapia alternativa para el control del estrés; esto puede justificarse por el creciente interés en controlar los niveles de estrés de la población, herramienta para disminuir la aparición de enfermedades crónicas, las cuales incluyen dentro de sus factores de riesgo o factores desencadenantes, el estrés.^(3,8,9)

Para realizar este trabajo, se revisaron estudios que no presentaban una adecuada metodología, lo cual constituyó el principal sesgo de rechazo de algunos. Existen investigaciones que no presentan una adecuada estructura metodológica que permita explicar, mediante resultados confiables, los objetivos trazados.^(8,9)

Otra de las limitaciones encontradas en diversas investigaciones es la no utilización de grupos homogéneos de pacientes. Se utilizan listas de espera o grupos de pacientes con afecciones diferentes, como ansiedad y depresión. En estas, también ha sido reportada como positiva la utilización de ejercicios yoga, en forma de terapia alternativa.

Es importante destacar que algunos estudios tampoco establecen grupos homogéneos de comparación, o las razones para seleccionar la comparación, no son explícitas en los trabajos publicados.

Por último, se considera oportuno señalar que se hace referencia en varias investigaciones a la combinación de esquemas, como es el caso del yoga más psicoterapia u otro tipo de intervención. Este

elemento objetivo, influye de manera subjetiva en los pacientes y limita la capacidad del estudio, para definir la efectividad de yoga en la disminución de los niveles de estrés.

En el transcurso de la revisión, se detectaron ventajas que facilitan la práctica de yoga, dentro de estas, se considera importante señalar las siguientes:^(10,11)

- Puede ser practicado por personas de cualquier edad, incluso en niños, siempre y cuando exista la supervisión de un adulto.
- No necesita espacios adaptados. Puede realizarse en pequeños espacios, tanto bajo techo como al aire libre.
- No presenta requerimientos de indumentaria, solo se necesita una ropa cómoda y ligeramente holgada, que permita la realización de los movimientos.
- Puede ser practicado en el horario de disponibilidad de cada persona, como consecuencia se elimina la posibilidad de aparición de demandas, en relación a horarios establecidos por distintas instituciones laborales o deportivas.
- Puede ser practicado de forma individual o en pequeños grupos.
- No requiere de instrumentos para su práctica, no incluye grandes costos.

Estas ventajas han permitido una rápida expansión de la práctica de yoga, sin distinguir edad, sexo, raza o condición económica. Al ser una técnica económica, sin grandes requerimientos, se facilita la ganancia de adeptos.^(10,11)

También han sido señaladas algunas desventajas para su práctica. Se relacionan fundamentalmente con el aprendizaje y la puesta en marcha de los movimientos. Dentro de estas se destacan:^(10,11,12)

- Se necesita de un instructor o supervisor de ejercicios, durante los estadios iniciales de la práctica. En practicantes avanzados, se suele aceptar la realización de los movimientos sin supervisión.
- La locación que se escoja para la práctica, ya sea individual o colectiva, debe contar con algunos elementos o condiciones sonoras que permitan la concentración de los practicantes. Estas condiciones son indispensables en practicantes inexpertos, o personas que aún no logran una adecuada concentración.
- En niños pequeños pueden presentarse algunas manifestaciones contrarias, como ansiedad, contradictoria con el estado de relajación.

- De no seguir las indicaciones del instructor o supervisor, pueden ocurrir algunas lesiones músculo tendinosas, relacionadas con movimientos y posturas propias de la práctica del yoga.

Se señala que estas desventajas, son perfectamente eliminables si se siguen las instrucciones para su práctica; de ahí la importancia de contar con la supervisión de un instructor o un practicante avanzado, que sea capaz de corregir distintas posiciones. Las investigaciones que reportan accidentes relacionados con lesiones de músculos y tendones, exponen de forma clara las causas y condiciones en las que se presentan.^(12,13)

Dentro de ellas, son señaladas las siguientes:

- No participación de un supervisor o instructor. Estuvo presente en el 68,73 % de los casos que presentaron lesiones asociadas a la práctica.
- Inadecuada realización de actividades de calentamiento previo, a pesar de contar la sesión con un supervisor o instructor. Estuvo presente en el 32,45 % de los casos con lesiones.
- Condiciones de iluminación y estructurales inadecuadas para la práctica de la actividad. Se presentó en el 17,25 % de los casos.
- Accidentes relacionados con la indumentaria utilizada en la sesión de movimientos. Se presentó en el 3,07 % de los casos.

Como se observa, las causas fundamentales de aparición de lesiones durante la práctica del yoga, pueden ser controladas con la selección ideal de la indumentaria, la locación para la realización de los ejercicios y la presencia de un instructor o supervisor, que controle la totalidad de la actividad, no solo los movimientos específicos del yoga.⁽¹⁴⁾

El yoga implica una interacción continua con un instructor, que puede tener efectos sustanciales en algunos casos. Además, un control pasivo no tiene en cuenta otros posibles factores no específicos, incluidos los efectos de expectativa, la atención y el tiempo empleado en la intervención.^(8,15,16)

Dentro de los mitos relacionados con la práctica de yoga, se enuncia que fue practicado por distintas personalidades de la cultura, la ciencia y la política de países europeos, durante los años 1700 y 1800. Esta afirmación no es sustentada por investigaciones históricas avaladas por entidades investigativas. Se

conoce que permaneció sin expandirse por Europa hasta principios del siglo XX, cuando comienza la expansión asiática sobre el mundo occidental y con ella se empieza a difundir esta técnica. Sin embargo, no es hasta mediados del siglo pasado, que comienza el auge de su utilización con fines terapéuticos, el cual ha alcanzado un incremento considerable en la actualidad.^(10,17,18)

Un resultado de las investigaciones citadas sobre la realización de ejercicios yoga, ha sido su crecimiento como opción social, recreativa y terapéutica. Diversos estudios muestran la creciente aceptación de la población hacia su práctica, sobre todo basada en las ventajas antes mencionadas y en los efectos beneficiosos que han sido reportados con su realización.^(19,20,21)

Dentro de los beneficios que se reportan sobresalen el control de la respiración que facilita la relajación, la concentración y el control sobre los estados de ira y ansiedad. Otro efecto positivo descrito es el estiramiento de estructuras musculares, tendinosas y nerviosas, que facilita la adopción de posturas adecuadas y eliminación de posiciones viciosas, se reducen de esta forma las contracturas, los dolores a nivel de la columna vertebral y el arco de movimiento articular principalmente.^(22,23)

Es importante destacar que el ejercicio físico general, ha sido señalado como un elemento productor de efectos psicológicos positivos, como la confianza, el autocontrol y la seguridad; estos generan un estado placentero, sobre todo en las personas afectadas por niveles elevados de estrés, que propicia inestabilidad emocional, psíquica y/o física.^(7,11,24)

En relación a la efectividad de la práctica de yoga en la disminución de los niveles de estrés, distintas investigaciones reportan que alrededor del 75 % de las personas que lo practican, plantean disminución considerable del nivel de estrés, según los distintos cuestionarios utilizados para medirlo. Otras investigaciones, en menor número, reportan resultados contradictorios en este sentido. Se describe disminución del nivel de estrés entre el 40 y 50 % de las personas y en un número mucho menor de investigaciones se reportan resultados inconclusos, plantean que no han obtenido resultados que avalen la práctica de yoga como productora de un efecto positivo en los niveles de estrés de los practicantes.^(25,26,27)

La mayoría de los estudios avalan la eficiencia de la práctica de yoga como una terapia alternativa para la disminución de los niveles de estrés en las personas que lo practican.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Alfonso Águila B, Calcines Castillo M, Monteagudo de la Guardia R, Nieves Achon Z. Estrés académico. Rev EDUMECENTRO. 2015[acceso: 01/01/2019];7(2):163-78. Disponible en: https://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013&lng=es
2. Echeburúa E, Amor PJ, Sarasua B, Zubizarreta I, Holgado-Tello FP, Muñoz JM. Escala de Gravedad de Síntomas Revisada (EGS-R) del Trastorno de Estrés Postraumático según el DSM-5: propiedades psicométricas. Terapia psicológica. 2016 [acceso: 01/01/2019];34(2):111-28. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082016000200004>
3. Escobar Zurita ER, Herrera Cisneros SP, Obregón Veloz IE. Enseñanza del Yoga como técnica para disminuir los niveles de estrés en estudiantes de pregrado de la facultad de Salud Pública. Rev Cubana de Reumatolo. 2019[acceso: 04/01/2019];21:1-8. Disponible en: <https://revreumatologia.sld.cu/index.php/reumatologia/article/view/685/pdf>
4. Gothe NP, Keswani RK, McAuley E. Yoga practice improves executive function by attenuating stress levels. Biol Psychol;2016[acceso: 01/01/2019];121:109-16. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27794449>
5. Sherman K. Guidelines for developing Yoga interventions for randomized trials. Evict Based Complement. Altern Med. 2013[acceso: 02/01/2019];21(1):1-15. Disponible en: <https://www.hindawi.com/journals/ecam/2012/143271/>
6. Troyano Montegordo L. Neurobiología del Yoga: Eje Hipotálamo-Hipofisario-Adrenal y Modelos Explicativos. Repositorio Institucional de la universidad de Málaga. 2017:23-31. Disponible en: <https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10-630/14616/NEUROBIOLOG%c3%8dA%20DEL%-20YOGA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
7. Everard F, Reychler G. Tratamiento no farmacológico del asma en adultos desde el punto de vista de la kinesiterapia. EMC - Kinesiterapia - Medicina Física. 2017[acceso: 02/01/2019];38(1):1-12. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1293296516817533>
8. Boskovich D, Gazzani AME, Oliva Maraggi MS. Reinserción social: El trabajo social en el ámbito de las adicciones. Repositorio Institucional de la universidad de El Salvador. 2013:29-41. [acceso: 02/01/2019]. Disponible en: <https://racimo.usal.edu.ar/4287/1/P%C3%A1gina%20desde500024020-Reinserci%C3%B3n%20social.pdf>

9. Gil Monte PR. Situación actual y perspectiva de futuro en el estudio del estrés laboral: la psicología de la salud ocupacional. Información Psicológica. 2013 [acceso: 01/01/2019];100:15-21. Disponible en: <https://www.informaciopsicologica.info/-OJSmottif/index.php/leonardo/article/view/102/86>
10. Muñoz A. ¿El Yoga o los Yogas? Entre la tradición y la taxonomía. Estudios de Asia y África. 2016[acceso: 01/01/2019];51(2):465-79. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-654X2016000200465&lng=es&tlng=en
11. Carson J, Carson K, Jones K, Bennett R, Wriugh C, Mist S. A pilot randomized controlled trial of the Yoga of awareness program in the management of fibromyalgia. Pain. 2010 [acceso: 31/12/2018];151(3):530-39. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0304395910004884>
12. Concha Mirauda D, Cruzat Mandich C, Moore C, Ugarte ML, Díaz Castrillón F. Kundalini Yoga en mujeres con anorexia nerviosa y bulimia nerviosa: Un estudio cualitativo. Rev Mex de trastor aliment. 2017[acceso: 31/12/2018];8(1):82-94. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.1016/j.rmta.2017.01.005>
13. Gordon E. Effects of Yoga versus walking on mood, anxiety, and brain GABA levels: a randomized controlled MRS study. J Altern Complement Med. 2010[acceso: 28/12/2018];16(2):1145-52. Disponible en: <https://www.liebertpub.com/doi/full/10.1089/acm.2010.0007>
14. Sherman K, Cherkin D, Wellman R, Cook A, Hawkes R, Delaney K. A Randomized Trial Comparing Yoga, Stretching, and a Self-care Book for Chronic Low Back Pain. Arch Intern Med. 2011[acceso: 31/12/2018];171(22): 2019-26. Disponible en: https://jamanetwork.com/journals/jamaintern-almedicine/fullarticle/1106098?fb_source
15. Elway A, Groessel E, Eisen S, Riley K, Maiya M. A systematic scoping literature review of Yoga intervention components and intervention quality. Preventive Medicine. 2014[acceso: 28/12/2018];32:420-32. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0749379714001512>
16. Park C, Groessld E, Maiyaf M, Sarkinf A, Eisenb S, Rileya K, Elwyb R. Comparison groups in Yoga research: Asystematic review and critical evaluation of the literature. Science Direct Complementary Therapies in Medicine. 2014[acceso: 28/12/2018];54(3):920-9. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0965229914001368>

17. Gordon White D. The Yoga Sutra of Patanjali. A Biography. Estudios de Asia y África. 2015[acceso: 30/12/2018];50(2):518-23. Disponible en: <https://muse.jhu.edu/book/46283>
18. Muñoz García A, Mallinson J, Singleton M. Roots of Yoga. Estudios de Asia y África. 2018 [acceso: 31/12/2018];53(1):230-2. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2448-654X2018000100230&script=sci_arttext&tlng=pt
19. Oblitas Guadalupe LA, Turbay Miranda R, Soto Prada KJ, Crissien Borrero T, Cortes Peña OF, Puello Scarpatti M, et al. Incidencia de Mindfulness y Qi Gong sobre el Estado de Salud, Bienestar Psicológico, Satisfacción Vital y Estrés Laboral. Rev Colombiana de Psicología. 2017 [acceso: 30/12/2018];26(1):99-113. Disponible en: https://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-54692017000100099&lng=en&nrm=iso&tlng=es
20. I-Hua Ch, Wen-Lan W, I-Mei L, Yu-Kai Ch, Yuh-Jen L, Pin-Chen Y. Effects of Yoga on Heart Rate Variability and Depressive Symptoms in Women: A Randomized Controlled Trial. J Altern Complement Med. 2017[acceso: 02/01/2019];23(4):310-6. Disponible en: <https://www.liebertpub.com/doi/abs/10.1089/acm.2016.0135>
21. Li AW, Goldsmith CA. The effects of Yoga on anxiety and stress. Altern Med Rev. 2012[acceso: 01/01/2019];17(1):21-35. Disponible en: <https://go.galegroup.com/ps/anonymous?id=GALE%7CA28639-0903&sid=googleScholar&v=2.1&it=r&linkaccess=abs&issn=10895159&p=A-ONE&sw=w>
22. Wolever R, Bobinet K, McCabe K, Mackenzie R, Fekete E, Kusnick C, et.al. Reducción efectiva y viable del estrés del cuerpo y la mente en el lugar de trabajo: un ensayo controlado aleatorio. J Occup Health Psychol. 2012[acceso: 02/01/2019];17:246-58. Disponible en: <https://psycnet.apa.org/buy/2012-04383-001>
23. Pascoe MC, Thompson DR, Ski CF. Yoga, mindfulness-based stress reduction and stress-related physiological measures: A meta-analysis. Psychoneuroendocrinology. 2017[acceso: 02/01/2019];86:152-168. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0306453017300409>
24. Chong C, Tsunaka M, Tsanga H, Chan E. Effects of Yoga on stress management in healthy adults: a systematic review. Altera Ther Health Med. 2011[acceso: 03/01/2019];17:32-8. Disponible en: <http://scielo.sld.cu>
<http://www.revmedmilitar.sld.cu>

<https://search.proquest.com/openview/25de198b9-2bec3b56b7f6e9f60630ea5/1?pq-origsite=gscholar&cbl=32528>

25. Kinser P. Diseño de grupos de control: mejora del rigor de investigación de terapias corporales para la depresión. Evid Based Complement Altern Med. 2013[acceso: 03/01/2019];10(3):56-61. Disponible en: <https://www.hindawi.com/journals/ecam/2013/140467/>
26. Manocha R, Black D, Sarris J, Stough C. A Randomized, Controlled Trial of Meditation for Work Stress, Anxiety and Depressed Mood in Full-Time Workers. Evid Based Compliment Altern Med. 2011[acceso: 03/01/2019];8(2):32-9. Disponible en: <https://www.hindawi.com/journals/ecam/2011/960583/>
27. Hass S, Bartlet S. Yoga for arthritis: a scoping review. Rheum Dis Gin N Am. 2011[acceso: 03/01/2019];37:33-46. Disponible en: [https://www.rheumatic.theclinics.com/article/S0889-857X\(10\)00094-3/pdf](https://www.rheumatic.theclinics.com/article/S0889-857X(10)00094-3/pdf)

Conflictos de intereses

Los autores no refieren conflictos de intereses.