

El Yoga ayuda a disminuir la presión arterial

(24-10-2014). El estudio, publicado en *Complementary Therapies in Medicine*, asegura que la combinación de las técnicas de respiración y de relajación del yoga ayudan a expandir las paredes de las arterias, lo que a su vez hace que la sangre circule más fácilmente y con ello disminuya la presión arterial.

Según un estudio de la Universidad de Plymouth, en Reino Unido

El Yoga ayuda a disminuir la presión arterial

(24-10-2014). El estudio, publicado en *Complementary Therapies in Medicine*, asegura que la combinación de las técnicas de respiración y de relajación del yoga ayudan a expandir las paredes de las arterias, lo que a su vez hace que la sangre circule más fácilmente y con ello disminuya la presión arterial.

Los investigadores realizaron un análisis de los ensayos clínicos que evaluaban los efectos del yoga sobre la presión arterial alta. Diecisiete cumplieron con los criterios de inclusión. 11 de ellos reportaron que el yoga reduce la presión arterial sistólica más que los medicamentos y otros tratamientos y en 8 se informó que el yoga disminuye la presión arterial diastólica más que los fármacos y otras opciones de terapéuticas.

Los autores reconocen que si bien el análisis no es concluyente, hay evidencia que sugiere que el yoga podría emplearse como terapia complementaria al tratamiento farmacológico de la hipertensión arterial.

De acuerdo con el Centro Nacional de Medicina Complementaria y Alternativa (NCCAM, por sus siglas en inglés), el yoga, además de desarrollar la condición física, la fuerza y la flexibilidad, mejora la calidad de vida, reduce el estrés, la ansiedad, el insomnio, la depresión y el dolor de espalda. También se ha descubierto que reduce la frecuencia cardíaca y la presión arterial.

Según una encuesta publicada por el NCCAM, el yoga es el sexto tratamiento alternativo más utilizado en los Estados Unidos y más de 13 millones de adultos la practican.

Los Institutos Nacionales de Salud de EE.UU., citan que una práctica adecuada del yoga combina: posturas físicas hacia las cuales los participantes fluyen, y luego sostienen, antes de proceder a la siguiente postura; un enfoque en técnicas de respiración que hace que los participantes sean más conscientes de sus cuerpos; meditación y relajación profundas, lo que permite a los participantes enfocarse en su espiritualidad.

Más información en www.plymouth.ac.uk y www.complementarytherapiesinmedicine.com