

LOS BENEFICIOS DEL YOGA EN LA EDUCACION MATERNAL**BENEFITS OF YOGA IN MATERNAL EDUCATION****Autor:**

Rodríguez Villar, V.⁽¹⁾; Navío Poussivert, C.⁽²⁾; Miranda Moreno, M.D.⁽¹⁾

Institución:

⁽¹⁾ Complejo Hospitalario de Jaén.

⁽²⁾ Empresa Publica de Emergencias Sanitarias. crisnavio@gmail.com

Resumen:

Durante el embarazo mes a mes la mujer sufre una serie de cambios tanto físicos como psíquicos. La realización de algún tipo de actividad física es muy beneficiosa tanto para la madre como para el feto, numerosos estudios avalan esta afirmación obteniendo como resultados notables mejorías a nivel cardiorrespiratoria, alivio en zona lordosis lumbar, aumento de la elasticidad de las articulaciones pélvicas sacroilíacas, prevención de ganancia de peso y de diabetes gestacional.

El yoga es un ejercicio completo que tiene como objetivo mejorar el aspecto físico y también el psíquico, uniendo cuerpo y mente.

En los programas de educación maternal de los centros de salud de Jaén se está llevando a cabo esta práctica con gran aceptación por la población gestante, ya que les ofrece un estado de relajación y proporciona la elasticidad adecuada a la embarazada preparandola para el parto.

Palabras Clave:

Yoga, embarazo, parto, beneficios

Abstract:

During pregnancy, women suffer from physical and psychological changes day after day.

Doing some kind of physical activity is very healthy for the mother as well as the fetus. Many researches support this fact by getting excellent improvements at cardiorespiratory level, relief at lumbar lordosis area, increase of elasticity in sacroiliac pelvic joints and prevention of weight gain and gestational diabetes during pregnancy.

Yoga has demonstrated to be a good all-around workout. It has as its main goal to improve physical and psychological aspects by joining body and mind.

Jaen local health centres are carrying out maternity education programs which include yoga activities. This kind of activity has been very welcome by pregnant women since it provides them a state of relaxation as well as the elasticity needed for the birth.

Key Words:

Yoga , pregnancy, birth, benefit

1. INTRODUCCIÓN

El yoga es uno de los seis sistemas de la filosofía india. La palabra “yoga” viene de la raíz sánscrita yuj, que significa unión. El yoga es la unión del cuerpo, la mente, las emociones y el intelecto.

El ser humano se encuentra en un continuo desequilibrio y el organismo intenta reorganizarse constantemente. En el caso de las embarazadas este desequilibrio se manifiesta tanto a nivel físico como a la mente y emociones. Aparecen tanto cambios hormonales y posturales como cambios psíquicos; los cambios emocionales pueden variar a lo largo de los meses de gestación de un extremo a otro.

Por ello el Yoga proporciona a las mujeres embarazadas una herramienta útil para controlar estos cambios y a la vez vivirlos de forma positiva. De ser conscientes de su cuerpo, su respiración y de la postura que mantienen de pie o de la forma que tienen de sentarse o tumbarse.

Los beneficios del yoga son:

- Mejora el estado de ánimo, el humor.
- Ayuda a dormir, produce relajación.
- Mejora la elasticidad y evita el dolor de espalda, lumbar y ciático.
- Refuerza el periné, previene la incontinencia urinaria.
- Prepara la pelvis para un parto natural.
- Se aprende a respirar. Mejora la oxigenación y la circulación sanguínea.
- Favorece una mejor recuperación.

Es muy importante también la interacción grupal. Es fácil comprobar el alivio que experimenta la embarazada cuando se comparte con otras compañeras las dudas o molestias que padecen. Se crean lazos de unión entre las compañeras del grupo, sintiéndose comprendidas y guiadas por el profesional de la salud como es la matrona.

2. METODOLOGIA

Busquedas electrónicas en bases de datos y registros online Pubmed, Medline, Gerión, Cochrane y OMS.

No se aplicó ninguna restricción de idioma.

3. RESULTADOS

En los últimos años se ha incorporado el Yoga como una actividad complementaria e indispensable en el programa de educación maternal realizada en los centros de salud.

Diversos estudios confirman los beneficios del yoga durante el embarazo de una mujer sana, en el aspecto de ejercicio físico que mantiene el tono muscular como a nivel psiquico que alivia la fatiga y la tensión nerviosa. Las posturas (asanas) como la respiración (pranayama) son herramientas útiles que la mujer embarazada puede realizar desde el segundo o tercer trimestre, si no existen contraindicaciones, dos veces en semana, en sesiones de mas o menos una hora de duración o incluso en el trabajo de parto.

Otros estudios realizados en mujeres con un embarazo de alto riesgo han obtenido resultados positivos en reducir las complicaciones de hipertensión inducida por el embarazo (PIH), preeclampsia, diabetes gestacional (GDM) y la restricción del crecimiento intrauterino (RCIU).

También se han observado beneficios en el feto, en un estudio se observó que el número de recién nacidos con peso al nacer ≥ 2500 gramos fue significativamente mayor ($p < 0,01$) en el grupo de yoga y el parto prematuro fue significativamente menor ($p < 0,0006$) en el grupo de yoga.

Debido a que en el embarazo los tejidos están mas laxos, causado por la hormona relaxina, hay que tener una serie de precauciones a la hora de practicar el yoga:

- No flexionar o estirar más allá de nuestra propia capacidad.

- Hay que evitar fatigarse. Acortar la duración en la posición.
- Evitar los movimientos o posturas que impliquen dificultad o interrupción en la respiración mientras que se realiza las posturas (asanas), manteniendo el vientre relajado y abierto para facilitar la respiración.
- En las asanas de flexión, no flexionar de manera que comprimamos al feto. Mantener la espina dorsal bien estirada y el pecho bien alto para que el feto pueda moverse con facilidad.
- Evitar las asanas que compriman el útero.
- Hidratarse frecuentemente.
- Usar ropa cómoda.

Las asanas que pueden realizar las mujeres embarazadas dependen de la semana de gestación en las que se encuentren.

El primer trimestre se caracteriza por el cambio hormonal y molestias para la mujer. Las asanas se adaptaran a aquellas que sean mas pasivas y a las que favorecen la relajación, tonificando el suelo pélvico en posición con la espalda y las plantas de los pies en el suelo, al inspirar se eleva el abdomen hacia arriba, y en la espiración baja lentamente el cuerpo hasta sentir la columna en el suelo.

En el segundo trimestre, los músculos y ligamentos están mas flexibles debido a la hormona relaxina, en esta etapa se pueden realizar ejercicios que relajen la zona de la espalda y aquellas asanas que favorezcan la expansión de la caja torácica, para evitar las molestias de compresión diafragmática y pelvis causadas por el crecimiento uterino.

La postura del gato es un ejemplo a realizar en esta etapa; se comienza a cuatro patas, con las rodillas separadas al ancho de las caderas, las manos alineadas con los hombros y mirando hacia delante. Se arquea la espalda hacia arriba y se lleva la cabeza hacia abajo mirando al ombligo. A continuación se va estirando la espalda poco a poco hasta dejarla recta, como una mesa, al tiempo que se va elevando la cabeza.

En el tercer trimestre la articulación del pubis se ablanda preparándose para el momento del parto por ello se realizaran asanas que tonifiquen el suelo pévico y ejercicios de relajación y respiración para aportar salud mental a la madre.

Y las sesiones terminan con Savasana o postura de relax que consite en tumbase sobre una colchoneta en posición decúbito supino, siendo consciente de cada punto del cuerpo que toca el suelo, separando las piernas a la altura de las caderas, observando que tanto el lado derecho como el izquierdo del cuerpo estén apoyados con la misma intensidad, haciendo una especial énfasis en la zona lumbar, que en la mujer suele estar demasiado arqueada , por ello si existen molestias se puede cambiar a la posición decúbito lateral izquierdo.

Todos los ejercicios se deben de evitar estar mucho tiempo con tumbada sobre la espalda para evitar el síndrome supino hipotensivo y evitar molestias en la zona lumbosacra.

4. CONCLUSIONES

Numerosos organismos y profesionales, entre ellos la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia (SEGO) recomienda la practica del yoga en embarazadas para mantenerse en forma.

Las situaciones de estres mantenidas provoca en el organismo una alta segregacion de hormonas cortisol y catecolaminas (adrenalina y noradrenalina) pudiendo tener efectos nocivos para la salud. Si esto se produce en el embarazo puede ser perjudicial tanto para la madre como para el feto. Mientras que una madre relajada, satisfecha con su maternidad y que experimenta sentimientos positivos, segrega sustancias como las endorfinas que inducen al bienestar y la tranquilidad.

Los profesionales para la salud tenemos un papel importante en la educación para la salud de la gestante, informandola de los beneficios del yoga, de las asanas adaptadas al embarazo, de las precauciones de cada ejercicio y los aspectos positivos de la respiración, especialmente indicados para aliviar la tensión durante el embarazo, durante el parto y en el postparto.

Rodríguez, V.; Navío C.; Miranda, M.D. (2013). Los beneficios del yoga en la educación maternal. *Trances*, 5(5): 531-538.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Coca-Camín, I. (2008). El yoga en el embarazo y en la preparación para el nacimiento. *Matronas Prof.*; 9(3): 21-27
2. Marín Campaña, A. (2008). Beneficios de la práctica del yoga durante el embarazo. *Enfermería Comunitaria (rev. Digital)*, 4(2).
3. Rakhshania, A.; Nagarathnaa, R.; Mhaskarb, R.; Mhaskarb, A.; Thomasb, A.; Gunasheelac, S. (2012). The effects of yoga in prevention of pregnancy complications in high-risk pregnancies: A randomized controlled trial. *Preventive Medicine.*; 55, (4). 333–340.
4. Hernández de Prono, A. *Yoga para embarazadas*. 1 ed. Buenos Aires. Kier. 2006. p.9-18
5. Satyapriya, M.; Nagarathna, R.; Padmalatha, V.; Nagendra, H.R. (2013). Effect of integrated yoga on anxiety, depression & well being in normal pregnancy. *Complementary therapies in Clinical Practice*.
6. Beddoe, AE.; Paul Yang, CP.; Kennedy ,HP.; Weiss, SJ.; Lee KA. (2009). The effects of mindfulness-based yoga during pregnancy on maternal psychological and physical distress. *J Obstet Gynecol Neonatal Nurs*. 38(3):310-9

