Yoga y otras terapias de mente y cuerpo, y la EM

Eve L. Klein, Residente de Neurología, y Barry S. Oken, Profesor de Neurología y Neurociencia Conductista, Oregon Health & Science University (Universidad de Ciencias y Salud de Oregon), Portland, Oregon, EE.UU.

Las terapias de cuerpo y mente son prácticas que enfocan en la relación entre la percepción, la conducta y el cuerpo físico. Constituyen una forma de CAM de práctica física. La relajación en general es un componente importante de las terapias de cuerpo y mente.

Ya que el estrés psicológico muchas veces juega un rol en los procesos de enfermedades, las terapias de cuerpo y mente pueden ser de ayuda en el tratamiento de la enfermedad. Las terapias de cuerpo y mente incluyen prácticas tales como yoga, hipnosis, meditación, *biofeedback*, tai chi, visualización de imágenes mentales y Zigong.

Yoga es una práctica de cuerpo y mente que incorpora componentes tanto de la meditación, incluida la percepción y las técnicas de respiración, como la actividad física o las posturas corporales. Existen muchas variedades de yoga.

La investigación ha mostrado que el estrés psicológico puede impactar en el sistema inmunitario y la susceptibilidad a enfermedades. Además, las terapias de cuerpo y mente han sido vinculadas a las alteraciones en las funciones cerebrales e inmunitarias en enfermedades, incluida la EM. Por lo tanto, es lógico pensar que las prácticas de reducción de estrés tales como yoga y otras intervenciones de mente y cuerpo puedan ser beneficiosas en una enfermedad de desregulación inmunitaria como la EM. Sin embargo, el yoga de Bikram, un tipo de yoga que se practica a altas temperaturas, puede exacerbar la EM. A partir de este marco de sugerencias se origina la necesidad de estudiar directamente la influencia del yoga y otras terapias de mente y cuerpo en la EM.

A pesar de la argumentación teórica, solo han existido un número limitado de estudios que examinan directamente el efecto de las terapias de mente y cuerpo en personas con EM. Un ensayo no aleatorio, no controlado, de 19 personas con EM concluyó que luego de un programa de ocho semanas de tai chi, los sujetos experimentaron mejoras en la velocidad en que caminan, la flexibilidad, la energía y la salud mental. Otro estudio no aleatorio y controlado examinó el efecto de un curso de "conciencia del movimiento" (mindfulness of movement) en la EM. Este estudio encontró que las personas que participaron en el curso de "conciencia del movimiento" experimentaron mejoras en muchos de sus síntomas, así como en su equilibrio, en comparación con los sujetos de control. Un ensayo simple, aleatorio y controlado de 69 personas con EM estableció que seis meses después de cualquier práctica de yoga o ejercicio con bicicleta estacionaria se vinculaba a una mejora en los niveles de energía y fatiga en comparación con la población de control en lista de espera.

Muchos pacientes con EM sufren de dolores crónicos y dolores de cabeza. Aunque no se ha estudiado específicamente en pacientes con EM, se ha vinculado un programa de diez semanas de meditación de *mindfulness* con mejoras en los puntajes de dolor en personas con EM con dolor crónico. También existen evidencias que sugieren

que las técnicas de relajación, hipnosis y *biofeedback* pueden ser eficaces en el tratamiento del dolor crónico. Los ensayos sobre dolores de cabeza crónicos han demostrado que el entrenamiento en relajación, el *biofeedback* y el tai chi están vinculados a las mejoras. La American Academy of Neurology (Academia Estadounidense de Neurología) considera que la terapia de relajación y el *biofeedback* térmico tienen los mayores niveles de evidencia para la prevención de migrañas.

En general, las terapias de mente y cuerpo cuentan con riesgos físicos y emocionales bajos y su costo es relativamente bajo. Por lo tanto, estos tratamientos son comunes, no son prohibitivos en cuanto a sus costos y están respaldados por evidencias promisorias aunque preliminares.

Mindfulness (atención y conciencia plenas) es el desarrollo de la habilidad de dirigir deliberadamente la atención a la experiencia de uno mismo a momento en momento, sobre qué está sucediendo en la mente, el cuerpo y la vida de uno mismo, y de hacerlo sin juicio alguno.
Biofeedback (retroalimentación biológica) es un proceso que involucra la medición de las funciones corporales tales como la presión arterial, el ritmo cardiaco, la temperatura de la piel, la actividad de las glándulas sudoríparas y la tensión muscular, transmitiendo la información a la persona en tiempo real. Esto aumenta la conciencia de la persona y así la posibilidad de controlar estas funciones de manera conciente.