

Fundamentos de Yoga

Para

Pacientes y Sobrevivientes de Cáncer

Libro Blanco

Oct 2018

Resumen: La creciente bibliografía sobre yoga y cáncer respalda la viabilidad y la eficacia del yoga para los sobrevivientes de cáncer a lo largo de todo el proceso de atención. Entre sus otros beneficios, los estudios de investigación han constatado que el yoga aumenta la fuerza, la flexibilidad y el equilibrio; ayuda a mantener un peso corporal saludable; mejora el bienestar psicológico; reduce los niveles de azúcar y colesterol en la sangre; mejora el sueño; reduce el estrés; mejora el sistema inmunológico; disminuye la fatiga y la inflamación; y mejora la calidad de vida. Este libro blanco (1) ofrece un resumen de la investigación sobre los beneficios del yoga para pacientes con cáncer y personas que han superado la enfermedad, (2) destaca los componentes más beneficiosos del yoga para los sobrevivientes de cáncer, (3) identifica barreras y soluciones para la creación de pruebas accesibles basadas en la práctica de yoga, y (4) ofrece pautas para desarrollar programas de yoga que satisfagan mejor las necesidades únicas de los pacientes y sobrevivientes de cáncer. Los profesionales de la atención médica que buscan modalidades rentables y basadas en pruebas reales para manejar los efectos a corto y largo plazo del cáncer y su tratamiento deben considerar los beneficios del yoga específico para el cáncer.

Authored by Gayle Sulik, Ph.D., Josi Kytly and Chelsea Roff. Endorsed by Andrew Salner, MD FACR; Eric Secor, PhD, ND; Tari Prinster, IAYT, Robyn Frankel-Tiger, M.D.; Cristina Covert, MD; and Lorraine Pena, MD

Funded by Yoga 4 Cancer Foundation (501c3), Yoga4Cancer, LLC and Give Back Yoga Foundation (501c3).

Resumen	3
Resumen de la Investigación	5
Cómo Desarrollar Programas de Yoga Seguros, Impactantes para Pacientes y Sobrevivientes de Cáncer	12
Qué Puedes Hacer Tú	17
BIOGRAFÍAS DE LAS AUTORAS	19
ASESORIA y APROBACIONES	20

Resumen

El cáncer afecta a más de 4.600 personas cada día en los EE. UU. Aproximadamente 1.7 millones de estadounidenses serán diagnosticados de cáncer en 2018¹, y la cantidad de nuevos casos en todo el mundo superó los 14.1 millones en 2012². La mitad de la población masculina y un tercio de la población femenina recibirá un diagnóstico de cáncer durante su vida.

A pesar de los avances en el tratamiento, los pacientes con cáncer y los sobrevivientes continúan enfrentándose a desafíos únicos para su salud física y mental, algunos de los cuales persisten durante décadas después del tratamiento inicial. Los sobrevivientes de cáncer son más propensos a sufrir una mala salud e incluso alguna discapacidad que aquellos sin antecedentes de cáncer. Los sobrevivientes, a los que se define como más susceptibles a otras enfermedades, reportan un aumento de la ansiedad y experimentan trastornos en el su día a día y en la vida familiar³.

El cáncer afecta la seguridad financiera de los sobrevivientes, así como su contribución a la economía en general. En 2014, los pacientes con cáncer pagaron casi 4 mil millones de dólares de su bolsillo por tratamientos para el cáncer⁴. Además de la carga sobre los individuos, la Sociedad Americana del Cáncer informa que solo el cáncer es responsable de la pérdida de productividad de 115.8 mil millones de dólares, y se prevé que alcance los 147.6 mil millones en 2020⁵. Los tratamientos y los problemas de salud persistentes hacen que los pacientes reduzcan las horas de trabajo, rechacen oportunidades de promoción y acepten la jubilación anticipada no planificada. Para el 27% de los sobrevivientes de cáncer, las dificultades financieras incluyen ingresos reducidos, aumento de la deuda y/o quiebra⁶.

Por tanto, esencial el papel rentables e impactantes del yoga para ayudar a las personas a gestionar los efectos devastadores del cáncer. El yoga es una herramienta eficaz y de bajo costo para el tratamiento del cáncer que ha demostrado mejorar las tasas de mortalidad, respaldar la salud y el bienestar individuales y reducir los gastos de atención médica y la pérdida de

¹ Siegel, R. L., Miller, K. D. and Jemal, A. (2018). Cancer Statistics, 2018. *CA: A Cancer Journal for Clinicians*, 68: 7–30.

² Torre, L. A., Bray, F., Siegel, R. L., Ferlay, J., Lortet-Tieulent, J. and Jemal, A. (2015). Global Cancer Statistics, 2012. *CA: A Cancer Journal for Clinicians*, 65: 87–108.

³ Institute of Medicine. National Research Council. In: Hewitt M, Greenfield S, Stovall E, editors. (2006). *From Cancer Patient to Cancer Survivor: Lost in Transition*. Washington, DC: National Academies Press.

⁴ American Cancer Society Cancer Action Network. (2017). The costs of cancer: Addressing patient costs. 555 11th Street, NW, Ste. 300. Washington, DC 20004. URL: <https://www.acscan.org/policy-resources/costs-cancer>. Accessed Aug. 2, 2017.

⁵ Bradley, C.J., Yabroff, K.R., Dahman, B., Feuer, E.J., Mariotto, A., Brown, M.L. (2008).

Productivity costs of cancer mortality in the United States: 2000 – 2020. *Journal of the National Cancer Institute*, 100(24):1763-70.

⁶ Schattner, Elaine. (2014). Collateral damage: How a cancer diagnosis hurts employment and finances. *Forbes*. Nov. 2. URL: <https://www.forbes.com/sites/elaineschattner/2014/11/02/measuring-collateral-damage-how-a-cancer-diagnosis-hurts-employment-and-personal-finances/#22924d042db7>. Accessed Aug. 2, 2017.

productividad debido a la enfermedad. Los programas de yoga para pacientes con cáncer y sobrevivientes deben ser accesibles, dirigidos por profesionales y respaldados por miembros del equipo de oncología, así como de instituciones y sistemas de seguridad social.

Este libro blanco tiene como objetivo:

1. Destacar investigaciones recientes sobre los beneficios terapéuticos del yoga para pacientes con cáncer y sobrevivientes
2. Demostrar que los programas de yoga son una modalidad complementaria eficaz y segura que puede mejorar la salud para los sobrevivientes de cáncer
3. Establecer pautas para ayudar a los profesionales de la salud a desarrollar programas de yoga seguros y efectivos para pacientes y sobrevivientes de cáncer

Al igual que la acupuntura, la terapia de masajes, la atención quiropráctica y otras modalidades complementarias y alternativas, el yoga puede ayudar a mejorar los efectos inmediatos y a largo plazo del cáncer y sus tratamientos, y deben convertirse en una parte regular de la atención continua para pacientes y sobrevivientes de cáncer.

Resumen de la investigación médica

El yoga es un sistema complejo e integral que incluye una amplia gama de prácticas. Una clase de yoga estándar puede incluir asana (posturas), pranayama (técnicas de respiración), meditación y prácticas de relajación para apoyar la salud física, emocional y mental. Debido a las variadas técnicas incluidas en la tradición del yoga, la investigación experimental sobre sus beneficios terapéuticos presenta un conjunto único de desafíos y consideraciones. Las prácticas estandarizadas de yoga a menudo varían mucho en extensión y contenido, lo que dificulta la comparación entre los estudios. Además, muchos de esos estudios padecen defectos de diseño y metodología.

A pesar de estas limitaciones, las pruebas sobre los efectos terapéuticos de las intervenciones de yoga para pacientes y sobrevivientes de cáncer, son sólidas y siguen aumentando. Una búsqueda bibliográfica sobre "yoga" y "cáncer" en la Biblioteca Nacional de Medicina de EE. UU. (PubMed) arrojó 435 resultados, incluidos estudios observacionales, revisiones sistemáticas y ensayos clínicos. Aunque una revisión completa de la bibliografía está fuera del alcance de este documento, los estudios que aquí se resumen sugieren que el yoga no solo puede ayudar a los pacientes adultos con cáncer y a los sobrevivientes a controlar los síntomas y los efectos secundarios, sino también a llevar una vida más larga y saludable.

Si bien los estudios sobre yoga para pacientes de cáncer varían en cuanto a sus métodos, este resumen incorpora revisiones sistemáticas y ensayos aleatorios controlados en la medida de lo posible. Los estudios resumidos en este documento proporcionan una sustancial evidencia sobre los beneficios del yoga específico para el cáncer clínicamente significativos. La investigación incluye una variedad de cánceres y estadios (aunque el cáncer de mama ha sido el más estudiado) y observa a los pacientes antes, durante y después del tratamiento. Si bien el yoga no es una cura, existen pruebas sustanciales de que los programas de yoga bien diseñados tienen efectos positivos en la salud y en la curación.

Una amplia investigación sugiere que las intervenciones de yoga aumentan la fuerza y la flexibilidad; mejoran el equilibrio y la movilidad; reducen los niveles de azúcar y colesterol en la sangre; mantienen un peso corporal saludable; mejoran el bienestar psicológico; disminuyen la fatiga, mejoran el sueño, reducen la ansiedad y el estrés; mejoran la calidad de vida y el sistema inmunológico. Estos efectos se han examinado tanto en personas sanas como en personas con una variedad de enfermedades y trastornos que incluyen dolor crónico, artritis, afecciones cardíacas, esclerosis múltiple, trastorno de estrés postraumático, depresión, ansiedad, adicciones y cáncer.

Lo que sigue es un resumen de la investigación clave sobre los beneficios de la práctica de yoga para pacientes con cáncer y sobrevivientes, organizados por resultados clínicamente significativos.

Ansiedad, depresión y estrés

La práctica de yoga ha demostrado mejorar la salud mental y emocional relacionada con el cáncer.

Un ensayo aleatorio publicado en 2007 comparó seis semanas de clases de yoga de 90 minutos con asesoramiento individual para mujeres con cáncer de mama (n = 58). El estudio observó mejoras clínicamente significativas en la ansiedad, la depresión y el estrés percibido en el grupo de yoga. Hubo una reducción del 48% de la ansiedad, una disminución del 58% en la depresión y una reducción del 27% en el estrés. La evidencia de daños celulares causados por la radioterapia también fueron menores para las mujeres que participaron en los programas de yoga en comparación con la que fueron al grupo de asesoramiento.⁷

Un meta-análisis de 13 ensayos aleatorios controlados (EAC) de pacientes con cáncer de mama descubrió, asimismo, que varias prácticas de yoga dieron como resultado reducciones estadísticamente significativas en la angustia (75%), ansiedad (77%), depresión (69%) y fatiga (51. %). Además, hubo aumentos moderados en la actividad emocional (49%) y en la social (33%). Aunque se necesitan EAC con mayores ejemplos y más diversos para generalizar los hallazgos, el análisis ofrece un apoyo preliminar para la viabilidad y efectividad de la práctica de yoga para pacientes con cáncer.⁸

Fatiga y calidad de vida

Se ha demostrado que el yoga mejora el sueño y reduce la fatiga en pacientes con cáncer y sobrevivientes.

La fatiga es uno de los efectos secundarios más frecuentemente comentados entre los sobrevivientes de cáncer. Aproximadamente el 25-30% de los sobrevivientes de cáncer constatan una fatiga persistente durante cinco a diez años después del tratamiento. Investigaciones recientes sugieren que las intervenciones de yoga mejoran el sueño y reducen dicha fatiga, lo cual puede mejorar la calidad de vida, el ajuste psicosocial y las vías inflamatorias.

Un estudio aleatorio realizado en 2004 investigó los efectos de siete sesiones semanales de yoga de 75 minutos para pacientes con linfoma (n = 79). La práctica regular de respiración controlada, técnicas de atención plena y posturas de bajo impacto mejoraron el sueño en general: la calidad y la duración del sueño y disminuyó el uso de pastillas para dormir por parte de los participantes.⁹

⁷ Banerjee, B., Vadiraj, H.S., Ram, A., Rao, R., Jayapal, M., Gopinath, K.S., Ramesh, B.S., Rao, N., Kumar, A. Rahhurat, N., Hegde, S., Nagendra, H.R., & Hande, M.P. (2007). Effects of an integrated yoga program in modulating psychological stress and radiation-induced genotoxic stress in breast cancer patients undergoing radiotherapy. *Integrative Cancer Therapies*, 6(3): 242-50.

⁸ Buffart, L.M., van Uffelen, J.G., Riphagen, I.I., brug, J., van Mechelen, W., Brown, W.j., & Chinapaw, M.J. (2012). Physical and psychosocial benefits of yoga in cancer patients and survivors, a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *BMC Cancer*, 12: 559.

⁹ Cohen, L., Warneke, C., Fouladi, R. T., Rodriguez, M. A. and Chaoul-Reich, A. (2004). Psychological adjustment and sleep quality in a randomized trial of the effects of a Tibetan yoga intervention in patients with lymphoma. *Cancer*, 100: 2253-60.

Un estudio más reciente demostró que tres meses de clases quincenales de yoga Iyengar de 90 minutos mejoraron significativamente la fatiga persistente en pacientes con cáncer de mama¹⁰. Un meta-análisis de 13 ECA observó igualmente un efecto menor pero significativo en la fatiga debidas a las prácticas de yoga.¹¹

Una revisión sistemática de 24 estudios descubrió que la práctica de yoga para mujeres con cáncer de mama mejora la calidad del sueño, disminuye la fatiga y aumenta la calidad de vida en comparación con otras terapias (n = 2166). La revisión de dichos estudios observó también que la práctica de yoga fue más efectiva que las intervenciones psicosociales y educativas para reducir la depresión, la ansiedad y la fatiga¹².

En un ensayo controlado aleatorio que comparó una intervención de yoga especializada con educación de salud para sobrevivientes de cáncer de mama, los participantes que practicaron yoga experimentaron mejoras clínicamente significativas en la fatiga y en la energía (n = 200). La práctica de yoga incluyó dos clases semanales de 90 minutos de Hatha yoga durante doce semanas. A los tres meses, el grupo de yoga reportó menos fatiga y más vitalidad. Asimismo, el grupo mostró una disminución de la inflamación en comparación con los del grupo de educación para la salud. Un aumento de 10 minutos en la duración de la práctica de yoga al día produjo cambios aún mayores.¹³

Control del peso

Se ha demostrado que el yoga favorece el control del peso.

Las personas con antecedentes de diagnóstico de cáncer tienen más probabilidades de ser obesas que la población general. El estudio del Instituto Nacional del Cáncer publicado en 2015 informó que el 31% de los sobrevivientes de cáncer adultos en los EE. UU. padecían obesidad. El control del peso es crítico para estas personas; los estudios sugieren que el aumento de peso y la obesidad aumentan el riesgo de cánceres múltiples (por ejemplo, intestino, próstata, endometrio, riñón, hígado, vesícula biliar, esófago, ovario, estómago, pancreático avanzado y cáncer de mama posmenopáusico)¹⁴. Además, una revisión sistemática de la literatura y un meta-análisis de 82 estudios de seguimiento

¹⁰ Bower, J.E., Garet, D., Sternlieb, B., Ganz, P.A., Irwin, M.R., Olmstead, R. (2012). Yoga for persistent fatigue in breast cancer survivors: A randomized controlled trial. *Cancer*, 118: 3766-75.

¹¹ Cramer, H., Lauche, R., Klose, P., Lange, S., Langhorst, J., Dobos, G.J. (2017). Yoga for improving health-related quality of life, mental health and cancer-related symptoms in women diagnosed with breast cancer. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, Issue 1. Art. No.: CD010802.

¹² Ibid.

¹³ Kiecolt-Glaser, J.K., Bennett, J.M., Andridge, R., Peng, Shapiro, C.L., Malarkey, W.B., Emery, C.F., Layman, R., Mrozek, E.E., & Glaser, R. (2014). Yoga's impact on inflammation, mood, and fatigue in breast cancer survivors: a randomized controlled trial. *Journal of Clinical Oncology*, 32(10): 1040-49.

¹⁴ World Cancer Research Fund / American Institute for Cancer Research. 2007. *Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer: A Global Perspective*. Washington, DC: AICR. The Continuous Update Project is an ongoing program to update the 2007 report, and includes analyses of global research on how diet, nutrition, physical activity and weight affect cancer risk and survival.

reflejaron que el sobrepeso aumenta el riesgo de mortalidad entre los sobrevivientes de cáncer de mama.¹⁵

Hallazgos como estos han alentado a la American Cancer Society (ACS) a recomendar que los sobrevivientes de cáncer con peso normal incluyan un mínimo de 150 minutos de ejercicio moderado cada semana. Para los sobrevivientes de cáncer obesos, el ACS recomienda al menos 320 minutos de actividad física por semana. Aunque hay pocos datos sobre cómo el yoga ayuda específicamente a controlar el peso en pacientes con cáncer y sobrevivientes, las investigaciones sobre el síndrome metabólico, la diabetes y la obesidad sugieren que las intervenciones de yoga pueden facilitar la pérdida de peso.¹⁶

Un ensayo aleatorio comparó 48 semanas de clases de yoga restaurativo influenciadas por el estilo Iyengar de 90 minutos, con clases de estiramiento realizadas para pacientes con síndrome metabólico (n = 171). Las clases se realizaron dos veces por semana durante los primeros tres meses, semanalmente durante los siguientes tres meses y luego mensualmente durante los seis meses restantes. También se pidió a los participantes que practicaran yoga o estiramientos durante al menos 30 minutos tres veces por semana en casa. A los 6 y 12 meses, el grupo de yoga experimentó reducciones significativas en el peso y la circunferencia de la cintura. El grupo de estiramiento perdió peso a los 6 meses y grasa en la cintura a los 12 meses. Ambos grupos observaron mejoras en varios factores metabólicos. El grupo de yoga reportó mejoras significativas en los índices de glucosa en ayunas, los niveles de insulina, la hemoglobina glicosilada y el colesterol HDL a los seis meses. Solo los niveles de glucosa en ayunas se mantuvieron al año. El grupo de estiramiento vio una reducción en los niveles de triglicéridos a los 6 meses.¹⁷

Los estudios sugieren que el yoga también es tan efectivo como caminar para mejorar los perfiles de lípidos séricos en personas con sobrepeso y obesas. Sesenta y ocho participantes con sobrepeso y obesos entre las edades de 20 y 55 años fueron asignados al azar para practicar yoga o caminar. El grupo de yoga practicó una serie de posturas de yoga y técnicas de respiración durante 45 minutos dos veces al día, y el grupo de caminatas realizó dos sesiones de caminata (aproximadamente 1.6 millas a una velocidad de 2.1 millas por hora). Ambos grupos mostraron una disminución significativa en el IMC, la circunferencia de la cintura y la cadera, grasa, retención de agua y el colesterol. Los investigadores observaron un aumento de la leptina sérica y una disminución del colesterol LDL en el grupo de yoga, mientras que los del grupo de caminatas disminuyeron significativamente la adiponectina sérica y los triglicéridos.¹⁸

¹⁵Chan D.S.M., Vieira A.R., Aune D. (2014). Body mass index and survival in women with breast cancer—systematic literature review and meta-analysis of 82 follow-up studies. *Annals of Oncology*, 25(10): 1901-14.

¹⁶Yang, K. & Rioux, J. (2016). Yoga therapy for metabolic syndrome and weight control. In: S. B. S. Khalsa, L. Cohen, T. McCall, & S. Telles (Eds.), *The principles and practice of yoga in health care*, 241–273. Penzance, United Kingdom: Handspring Publishing.

¹⁷Kanaya, A., Araneta, M., Pawlowsky, S., Barrett-Connor, E., Grady, D. (2011). Yoga and metabolic risk factors: The Practicing Restorative Yoga vs. Stretching for the Metabolic Syndrome (PRYSMS) randomized trial. *Journal of Diabetes and Its Complications*, 28(3): 406-12.

¹⁸Telles, S., Sharma, S.K., Yadav, A., Singh, N., Balkrishna, A. (2014). A comparative controlled trial comparing the effects of yoga and walking for overweight and obese adults. *Medical Science Monitor*, 20:894-904.

Fuerza, Flexibilidad y Salud Ósea

Se ha demostrado que el yoga mejora la fuerza, el rango de movimiento y la salud ósea.

Los tratamientos contra el cáncer, como la radiación, la quimioterapia, así como los medicamentos, pueden disminuir la fuerza muscular y ósea, la flexibilidad y la salud durante períodos de corto y largo plazo. Como resultado, los sobrevivientes de cáncer tienen un mayor riesgo de osteopenia y osteoporosis. Estas condiciones pueden provocar dolor de espalda, pérdida de la flexión de la columna vertebral y fracturas, lo que dificulta la realización de tareas diarias, el ejercicio y el mantenimiento de un estilo de vida saludable.

La práctica regular de yoga aumenta la fuerza muscular y la flexibilidad, admite una amplia gama de movimientos en las diferentes articulaciones y mejora el equilibrio. Una revisión de 2010 encontró que el yoga es tan efectivo o mejor que otras formas de ejercicio para mejorar una variedad de medidas de resultado relacionadas con la salud, incluida la fuerza muscular y la flexibilidad¹⁹. Esto era igualmente válido tanto para los pacientes con enfermedades crónicas como para aquellos con buena salud.

Muchas posturas de yoga involucran soportar peso, lo cual se ha demostrado que fortalece los huesos, aumenta la flexión de la columna y mejora la postura. Un influyente estudio piloto de dos años sobre yoga y osteoporosis reveló que los participantes (edad promedio: 68) que realizaron 10 posturas de yoga específicas por día (aproximadamente 10 minutos) experimentaron mejoras en la densidad ósea. Varios de los pacientes que tenían osteoporosis mejoraron lo suficiente como para ser reclasificados a osteopenia²⁰. El mismo estudio siguió a los voluntarios durante un período de diez años para determinar los efectos a largo plazo de una práctica de yoga de 12 minutos (n = 741) y encontró una mayor densidad mineral ósea en la columna vertebral, las caderas y el fémur de los participantes.²¹

Sistema Linfático Y Limfedema.

"He descubierto que si mantengo una práctica regular de yoga y asisto a clases, mis síntomas de linfedema se reducen y no tengo que ver a mi fisioterapeuta ni a mi terapeuta para un masaje linfático con tanta frecuencia. Y el dolor y la hinchazón se reducen. Esto es genial ya que mi plan de atención médica limita la cantidad de sesiones que puedo tener con los terapeutas. Pero mis sesiones de yoga son gratuitas y efectivas".

- Veronica, sobreviviente de cáncer de mama en estadio 4

El yoga puede ayudar a los pacientes con cáncer a controlar el limfedema.

¹⁹ Ross, A., Thomas. (2010). The health benefits of yoga and exercise: A review of comparison studies. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 16: 3-12.

²⁰ Fishman, L.M. (2009). Yoga for osteoporosis: A pilot study. *Topics in Geriatric Rehabilitation*, 25(3): 244-250.

²¹ Lu, Y.H., Rosner, B., Chang, G., & Fishman, L.M. (2016). Twelve-minute daily yoga regimen reverses osteoporotic bone loss. *Topics in Geriatric Rehabilitation*, 32(2): 81-87.

Además de la fuerza y 20% la flexibilidad, algunas pruebas sugieren que el yoga puede ser beneficioso en el tratamiento del linfedema.²² El sistema linfático se basa en la contracción muscular, la flexión y la compresión, la respiración, la presión del pulso arterial y el estirón natural de la gravedad para mantener el equilibrio del líquido tisular y promover el drenaje linfático. Las posturas de yoga, los movimientos y las técnicas de respiración son especialmente adecuadas para facilitar estos procesos.

Las cirugías, como la extirpación de ganglios linfáticos y otros tratamientos para el cáncer (como la radioterapia y las terapias con medicamentos) pueden interferir con el flujo linfático y retardar el proceso de desintoxicación necesario para mitigar las toxicidades de los tratamientos contra el cáncer. Además, los tratamientos pueden dar lugar a una acumulación de líquido linfático en los tejidos de las extremidades, el cuello y el abdomen (linfedema). Esta acumulación puede ser debilitante, dolorosa y aumentar el riesgo de infección en las áreas afectadas. La compresión manual, el masaje linfático, el uso de prendas de compresión y el ejercicio, como el yoga, pueden ayudar a reducir la acumulación y promover el drenaje linfático.

Al menos el 20% de las mujeres tratadas por cáncer de mama requieren un tratamiento de linfedema de por vida. Un estudio piloto aleatorio controlado de práctica de yoga para controlar el linfedema relacionado con el cáncer de mama, concluyó que el yoga puede ayudar a los pacientes a reducir el linfedema. El estudio asignó a varias mujeres para una clase de yoga semanal de 90 minutos impartida por un terapeuta de yoga cualificado en drenaje linfático manual o para el mantenimiento del cuidado personal habitual (es decir, el uso de prendas de compresión, auto-masaje y el tratamiento linfático habitual). La sesión de yoga incluyó posturas y prácticas de respiración para promover el drenaje linfático, la meditación y la relajación. A las ocho semanas, el grupo de yoga mostró una disminución significativa en el volumen de linfedema del brazo en comparación con el control. Este resultado se revirtió a las 12 semanas de seguimiento, lo que sugiere que la práctica continua es necesaria para controlar el linfedema a largo plazo.²³

Manejo Del Dolor

Se ha demostrado que el yoga reduce varios tipos de dolor.

En las poblaciones que no padecen cáncer, se ha demostrado que el yoga reduce muchas formas de dolor, como el dolor por artritis, el dolor de espalda y el dolor del túnel carpiano. Para las personas con cáncer, estudios recientes sugieren que el yoga puede reducir el dolor en las articulaciones, los dolores musculares y corporales y los síntomas musculoesqueléticos.

²² Fisher, M., Donahoe-Fillmore, B., Leach, L., Omalley, C., Paepow, C., Prescott, T., & Merriman, H. (2014). Effects of yoga on arm volume among women with breast cancer related lymphedema: A pilot study. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 18(4), 559-565.

²³ Loudon, A., Barnett, T., Piller, N., Immink, M., & Williams, A. (2014). Yoga management of breast cancer-related lymphedema: A randomized controlled pilot-trial. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 14: 214-27.

Hasta el 50% de los sobrevivientes de cáncer de mama que usan inhibidores de la aromataasa (IA) experimentan síntomas musculoesqueléticos, tales como dolor en las articulaciones y los músculos. Estos síntomas a menudo hacen que los pacientes dejen de tomar IA. Un estudio reciente realizó un análisis secundario de los datos de un ensayo controlado aleatorio de fase II / III que examinó una práctica de yoga para sobrevivientes de cáncer de mama. Dicha práctica de yoga consistió en Hatha suave y posturas de yoga restaurativas, respiración y ejercicios de atención plena. Se realizaron sesiones de 75 minutos en grupo, dos veces por semana durante cuatro semanas. En comparación con la atención estándar, el 88% de los participantes de yoga reportaron reducciones en la gravedad de los síntomas musculoesqueléticos. El grupo de yoga notificó reducciones significativamente mayores en el dolor, dolores musculares, el tiempo que pasaba en la cama y la sensación de debilidad, lentitud y pesadez en el cuerpo.²⁴

Para una revisión exhaustiva de la investigación biomédica sobre la eficacia del yoga en la atención de la salud, consulte: *The Principles and Practice of Yoga in Health Care* (2016) “Principios y práctica del yoga en la atención de la salud (2016)” editado por Sat Bir Khalsa, Lorenzo Cohen, Timothy McCall y Shirley Telles.²⁵

²⁴ Peppone, L., Janelins, M., Kamen, C., Mohile, S., Sprod, L. (2015). The effect of YOCAS® yoga for musculoskeletal symptoms among breast cancer survivors on hormonal therapy. *Breast Cancer Research and Treatment*, 150(3): 597–604.

²⁵ Khalsa, S.B. Cohen, L., McCall, T., Telles, S. (eds.). (2016). *The Principles and Practice of Yoga in Health Care*. Edinburgh, U.K.: Handspring Publishing.

Cómo Desarrollar Programas De Yoga Seguros E Impactantes Para Pacientes Con Cáncer Y Sobrevivientes

Antes de la formación de yoga específico para cáncer, lo que más temía sobre el cáncer era su ambigüedad y los intimidantes términos médicos. Sin embargo, con la formación especializada en yoga para el cáncer, abordé estas preocupaciones de frente. Aprender a definir claramente el cáncer me ha dado autoridad como profesora de yoga. Comprender la anatomía del sistema inmunitario, los diversos órganos que influyen en él y, en particular, cómo funciona el sistema linfático es, con mucho, la información más valiosa que un profesor de yoga debe tener para atender a este colectivo. Siendo sobreviviente de cáncer yo misma y manteniendo en mente mi salud a largo plazo, ahora me siento más segura de saber cómo cuidarme a mí misma, y cómo con cuidar a los demás.

- Diane K, maestra formada en *yoga4cancer*

El yoga es un sistema complejo que incluye una amplia gama de prácticas para mente y cuerpo. Investigadores, profesionales médicos e instructores de yoga deben tomar una serie de decisiones críticas al desarrollar o prescribir yoga para los pacientes con cáncer y los sobrevivientes. ¿Qué estilo(s) de yoga debe recomendarse? ¿Cuánto tiempo deben durar las sesiones de yoga y cuántas sesiones son necesarias? ¿Qué calificaciones debe poseer el instructor de yoga?

La siguiente sección está destinada a ayudar a los centros médicos y profesionales de yoga a desarrollar programas de yoga seguros e impactantes para pacientes con cáncer y sobrevivientes. Estas pautas son puntos de partida; todas las clases y prácticas deben adaptarse al estado de salud, objetivos, trabajo y factores de estilo de vida de cada participante.

Profesores Expertos

Las clases de yoga y las prácticas para pacientes con cáncer y sobrevivientes deben ser dirigidas por instructores que hayan completado un programa de entrenamiento de yoga basado en oncología.

Los profesionales del yoga varían ampliamente en su nivel de capacitación, conocimiento especializado y experiencia. De acuerdo con Yoga Alliance, la asociación profesional y comercial para maestros de yoga, solo veinte horas de la capacitación inicial de 200 horas de un maestro de yoga incluyen educación sobre anatomía y fisiología. Una formación de yoga estándar se enfoca en enseñar a personas en general, no a pacientes de cáncer. Los programas de certificación de yoga basados en oncología brindan información e investigación en profundidad para garantizar que los maestros de yoga puedan trabajar de manera segura y eficaz con los pacientes y sobrevivientes de cáncer.

Los maestros de yoga que dirigen clases de yoga específicas para el cáncer deben comprender la naturaleza del cáncer y sus tratamientos, así como la forma segura y efectiva de aplicar las prácticas para ayudar a los estudiantes a confrontar los efectos secundarios. Deben saber qué prácticas abordan el tejido cicatricial, la pérdida de masa ósea, el linfedema, el aumento de peso, la fatiga, el insomnio y el estrés. Deben poder comunicar la evidencia clínica de los beneficios del yoga de manera clara y precisa para motivar a los pacientes y sobrevivientes de cáncer a continuar con su práctica. Finalmente,

deben poder hablar sobre el cáncer con confianza, compasión e inteligencia para que los participantes sepan que reciben apoyo, se les entiende y se les cuida.

Como profesora de yoga y sobreviviente, la formación de yoga específico para el cáncer me resultó extremadamente útil para enseñar a los sobrevivientes de cáncer. Como maestra recién certificada en el nivel de 200 horas, desarrollé un plan de clase basado en lo que pensé que sería mejor para este colectivo en particular. Sin embargo, nunca me sentí totalmente segura de haber comprendido todos los matices a los que una se enfrenta al enseñar a los sobrevivientes de cáncer, ni sentí que el hospital que patrocinaba este programa tampoco lo sabía. Con la formación especializada en yoga para el cáncer, siento que sé exactamente cómo enseñar esta clase y de qué debo alejarme específicamente cuando enseñe a sobrevivientes.

- Jenn R, maestra formada en yoga4cancer

Clases de yoga en curso

Los pacientes con cáncer y los sobrevivientes deben tener acceso a al menos dos clases de yoga de 60 a 75 minutos por semana de forma continua.

La mayoría de programas de yoga existentes para pacientes con cáncer y sobrevivientes son de seis a ocho semanas de duración, probablemente debido al coste y las barreras logísticas. Pero el cáncer, sus tratamientos y sus efectos secundarios van más allá de seis u ocho semanas. Los pacientes y los sobrevivientes deben enfrentarse a los efectos secundarios durante años, si no décadas, y muchos de estos efectos secundarios interfieren con su salud, trabajo y funcionamiento social. Un programa de seis a ocho semanas con restricción de tiempo no proporciona un apoyo adecuado.

Según la Sociedad Americana del Cáncer, los sobrevivientes de cáncer deben realizar al menos 150 minutos de ejercicio moderado por semana, o hasta 320 minutos para las personas obesas. Dos clases de yoga de 60 a 75 minutos cada semana pueden ayudar a cumplir este requisito, así como a mitigar los síntomas comunes y los efectos secundarios.

Los centros médicos pueden asociarse con estudios de yoga locales para ofrecer clases de yoga específicas para el cáncer fuera del centro de atención médica. Estas clases pueden proporcionar a los pacientes con cáncer un espacio seguro y de apoyo para practicar fuera de las instalaciones médicas, así como fomentar la práctica continua. Además, el yoga puede combinarse con otras formas seguras y efectivas de ejercicio, como caminar.

Componentes del yoga específico del cáncer

El yoga específico para el cáncer debe incorporar posturas físicas, técnicas de respiración y ejercicios de atención plena, como la meditación.

Las posturas físicas pueden incluir una serie de posturas sentadas, de pie, de transición y en posición supina. Estas posturas pueden ayudar a desarrollar fuerza, flexibilidad y capacidad de respiración, así como facilitar el drenaje linfático y el control del peso. Los ejercicios de respiración pueden incluir trabajo de respiración lento, controlado, diafragmático y de movimiento coordinado. Estas prácticas

pueden ayudar a los pacientes y sobrevivientes a reducir el estrés y mejorar el sueño. Las meditaciones pueden incluir exploración corporal (relajación progresiva), meditación Metta (bondad amorosa), conciencia de la respiración y atención plena. La meditación puede ayudar a los sobrevivientes a controlar la ansiedad y el dolor, así como a mejorar la calidad de vida en general.

Se pueden adaptar tanto el volumen como la aplicación de las posturas físicas y los ejercicios de meditación para satisfacer las necesidades de los participantes. Pero todos los elementos deben centrarse en abordar los efectos secundarios comunes del tratamiento y adaptarse a las habilidades, objetivos y estado físico y emocional de cada individuo.

Espacio y ubicación

Las clases de yoga específicas para el cáncer deben realizarse en entornos autónomos, espaciosos y con temperatura controlada.

Otra consideración para el yoga específico para el cáncer es la necesidad de un espacio que garantice la higiene, la seguridad y la privacidad. Desafortunadamente, las clases de yoga para pacientes con cáncer y sobrevivientes a menudo se llevan a cabo en entornos inadecuados, como áreas de conferencias o salas de espera debido a restricciones presupuestarias. Si bien esto podría ayudar para iniciar un programa de yoga, las clases deben trasladarse lo antes posible a salas con más privacidad, sin alfombras y con control de temperatura.

La temperatura de la sala de yoga debe estar alrededor de 20-23 grados centígrados. Las salas con más calor pueden resultar incómodos para los alumnos, ya que muchos tratamientos para el cáncer (por ejemplo, la quimioterapia y terapia hormonal) causan sofocos y aumentan la temperatura corporal. Las salas no deben tener alfombras, ya que la alfombra absorbe las bacterias y el sistema inmunológico de un paciente con cáncer puede verse comprometido durante el tratamiento. Finalmente, la sala debe estar aislada y libre de paso para que cada estudiante se sienta seguro.

Si el espacio queda limitado en el hospital o en el centro médico, los coordinadores del programa de yoga podrían considerar asociarse con un estudio de yoga local para ofrecer clases a los pacientes con cáncer y sobrevivientes. Este tipo de asociación también ayuda a alentar a los pacientes y sobrevivientes de cáncer a practicar en una comunidad fuera del entorno médico o clínico.

Adaptación y seguridad

Las clases de yoga específicas para el cáncer deben brindar a los estudiantes amplias oportunidades para modificar las posturas y prácticas.

Los pacientes con cáncer y los sobrevivientes experimentan muchas fluctuaciones en su fuerza, movilidad, capacidad respiratoria, umbrales de dolor y niveles de energía durante y después del

tratamiento. Los profesionales del yoga que dirigen clases de yoga específicas para el cáncer deben ser conscientes de estos factores cambiantes y alentar a los estudiantes a adaptar y modificar las posturas según sus necesidades y objetivos particulares. Deben seleccionarse las posturas y las prácticas para garantizar la seguridad y reducir el riesgo de lesiones.

Muchos elementos de la práctica del yoga pueden modificarse para pacientes físicamente comprometidos durante el tratamiento activo. Por ejemplo, los ejercicios de respiración se pueden hacer en una silla de quimioterapia en lugar de sentarse en el suelo. Se pueden usar bloques y soportes para ayudar a aquellos estudiantes con una flexibilidad y rango de movimiento limitados. Con el tiempo, se pueden agregar ejercicios con pesas y prácticas más activas a medida que los individuos ganan fuerza, flexibilidad, energía y confianza.

Accesorios de yoga

Las clases de yoga específicas para el cáncer deben permitir que los estudiantes puedan acceder a diversos accesorios (por ejemplo, bloques, refuerzos, mantas y correas) para apoyar su práctica.

El yoga es comúnmente percibido como una actividad para individuos hiper-flexibles. Para estudiantes nuevos o individuos con limitaciones físicas, esta percepción puede hacer que la práctica parezca desalentadora. El papel de los soportes de yoga (por ejemplo, bloques, refuerzos, mantas y correas) es ayudar a las personas a acceder a los beneficios de una pose o práctica de yoga sin incomodidad ni temor. Por ejemplo, los bloques se pueden usar para ayudar a los individuos a equilibrarse y hacer la transición entre posturas si no pueden llegar al suelo. Los refuerzos y las mantas pueden ayudar a los estudiantes a sentarse cómodamente sin dolor.

Para un sobreviviente de cáncer o un paciente, los accesorios de yoga son aún más vitales porque el cáncer y sus tratamientos pueden interferir con la capacidad de las personas para participar en actividades físicas. La fatiga y el letargo pueden hacer que las tareas cotidianas sean difíciles de realizar, y mucho menos el ejercicio regular. Las cirugías y otras formas de tratamiento pueden dejar tejido cicatricial que limita el rango de movimiento de las personas. Incluso los practicantes de yoga experimentados e individuos previamente activos se enfrentan a limitaciones durante y después del tratamiento que pueden verse ayudados por el uso de soportes.

Control y Acción

Las clases de yoga específicas para el cáncer deben centrarse en ayudar a los pacientes y sobrevivientes a fomentar una sensación de control sobre su cuerpo, salud y vida.

Un diagnóstico de cáncer a menudo trae consigo sentimientos de impotencia y falta de control: una enfermedad que podría terminar prematuramente con su vida, un equipo de especialistas que controlan sus tratamientos, una nube de miedo y ansiedad sobre su salud y el futuro. Las clases de

yoga específicas para el cáncer deben capacitar a los estudiantes con herramientas e información para manejar estos sentimientos. La clase de yoga puede convertirse en una oportunidad para que los estudiantes aprendan cómo ejercer la influencia que tienen para reducir los síntomas y los efectos secundarios.

Las clases de yoga para pacientes y sobrevivientes deben alentar a los estudiantes a tomar un papel activo en su recuperación y salud a largo plazo. Por ejemplo, los instructores pueden analizar cómo algunas posturas pueden ayudar a reducir los efectos secundarios como el linfedema, el rango de movimiento y la neuropatía. Los profesores de yoga pueden enfatizar el movimiento y el estiramiento como un medio para reducir el tejido cicatricial después de la cirugía. A los pacientes con cáncer y a los sobrevivientes se les puede enseñar cómo usar las prácticas de respiración y atención plena para manejar el estrés y la ansiedad sobre su diagnóstico.

Cómo puedes ayudar

El yoga es una modalidad segura, efectiva y de bajo coste que debe incluirse en la atención continua. En su mayor parte, la responsabilidad recae en los propios pacientes para buscar, pagar, participar y evaluar los beneficios terapéuticos de los programas de yoga. Esto no es poca cosa para una persona sana. Para los pacientes que se enfrentan enfermedades, planes de tratamiento de múltiples etapas y costes médicos paralizantes, estas barreras pueden disuadir a los pacientes de comenzar la práctica.

Para eliminar estas cargas se requerirá la participación de médicos expertos que puedan derivar a los pacientes y sobrevivientes a clases, programas y profesionales de yoga cualificados. Los médicos y terapeutas están en una posición ideal para alentar a los pacientes a integrar el yoga en sus planes de tratamiento y deben tener conocimiento de las investigaciones sobre sus beneficios. Los seguros médicos y otros beneficios pueden ayudar a que los programas de yoga estén más disponibles para los pacientes y sobrevivientes de cáncer, y los grupos comunitarios que están comprometidos con la recuperación del cáncer tienen un papel esencial que desempeñar. Finalmente, un equipo de profesionales de yoga certificados y capacitados en los aspectos específicos del cáncer se asegurará de que estos programas no solo sean accesibles sino también efectivos.

Esto es lo que puedes hacer para garantizar que los pacientes con cáncer y los sobrevivientes tengan acceso a programas de yoga seguros y efectivos:

1. Ofrece un programa de yoga para el cáncer en tu institución
2. Difunde la evidencia sobre los beneficios terapéuticos del yoga
3. Colabora con profesionales del yoga para realizar investigaciones
4. Si eres un profesional de yoga

Ofrece un programa de yoga para el cáncer en tu institución:

- Crea un programa de yoga oncológico en tu centro de salud.
- Asóciate con estudios de yoga locales para ofrecer clases y apoyo centrados en el cáncer
- Busca formas de ampliar la cobertura de seguro para programas de yoga basados en pruebas reales

Difunde la evidencia sobre los beneficios terapéuticos del yoga:

- Distribuye este documento a profesionales de la salud y el yoga en tu comunidad.
- Comparte la investigación sobre yoga con tus pacientes con cáncer.
- Asegúrate de que los profesionales del yoga que trabajan en tu institución estén familiarizados con las últimas investigaciones

Colabora con profesionales del yoga para realizar investigaciones:

- Trabaja con profesionales de yoga para realizar un seguimiento de los resultados y recopilar datos sobre programas de yoga
- Realiza estudios sobre los beneficios del yoga en varias poblaciones afectadas por cáncer.

Si eres un profesional de yoga:

- Desarrolla tu conocimiento y credibilidad asistiendo a un programa de formación de yoga específico para el cáncer
- Organiza una clase de yoga o un taller de introducción específicamente para profesionales de la salud
- Ofrece mini-clases en lugares frecuentados por pacientes con cáncer y sobrevivientes (por ejemplo, salas de quimioterapia)

Este libro blanco fue generosamente financiado por:

Yoga 4 Cancer (y4c), LLC es una metodología de yoga especializada desarrollada por Tari Prinster, sobreviviente de cáncer, maestra de yoga y autora de “Yoga para el cáncer; Una guía para controlar los efectos secundarios, aumentar la inmunidad y mejorar la recuperación de los sobrevivientes de cáncer”. yoga4cancer está diseñado para atender las necesidades físicas y emocionales que deja el cáncer y sus tratamientos. Este enfoque único se basa en la creciente literatura sobre los beneficios del yoga para el cáncer y otras enfermedades. Más de 2,300 maestros certificados capacitados en la metodología y4c han aprendido acerca de la biología y la experiencia del cáncer, los tratamientos comunes para el cáncer y los efectos secundarios, y cómo desarrollar las prácticas de yoga establecidas para desarrollar clases adecuadas para los sobrevivientes de cáncer. Hoy, yoga4cancer y sus profesores formados están apoyando a miles de sobrevivientes de cáncer en todo el mundo.
y4c.com

Yoga 4 Cancer Foundation (501c3), asociación sin fines de lucro de yoga4cancer, lanzada en agosto de 2012, se dedica a mejorar las vidas de los sobrevivientes de cáncer con bajos ingresos o desatendidos a través del yoga y otras modalidades. Yoga 4 Cancer Foundation ofrece clases especializadas de yoga, becas, recursos y becas para asegurar que el acceso a la práctica de yoga segura y efectiva esté disponible para todos aquellos que lo necesiten. Además, la Yoga 4 Cancer Foundation está comprometido a financiar proyectos de investigación, como este documento técnico, para mejorar la calidad de la investigación y la comprensión del yoga para sobrevivientes de cáncer y pacientes.

Give Back Yoga Foundation cree en hacer que el yoga esté disponible para todos aquellos que de otra manera no tendrían la oportunidad de experimentar los beneficios transformadores de esta poderosa práctica. Como organización nacional de yoga sin fines de lucro, la organización apoya y financia a maestros certificados en todas las tradiciones para que ofrezcan las enseñanzas de yoga a los segmentos socioeconómicos de la comunidad que carecen de recursos y recursos. A través de este trabajo, la Fundación Give Back Yoga pretende inspirar el cambio social de base y la cooperación comunitaria. *givebackyoga.org*

BIOGRAFÍAS DE LOS AUTORES

Gayle Sulik Ph.D. es una destacada escritora médica con una sólida formación científica, experiencia en investigación y comunicación en salud, y con especializaciones en los campos de la sociología médica, oncología, educación crítica en salud y los principios de la medicina basada en la evidencia. Es autora del aclamado libro *Pink Ribbon Blues: Cómo la cultura del cáncer de mama socava la salud de la mujer* (Oxford, 2012), más de 200 artículos populares en las áreas de salud y medicina, y docenas de publicaciones académicas en sus áreas de especialización. Yogui practicante durante casi dos décadas, es profesora de yoga certificada con formación especializada en yoga4cancer.

Josi Kytly, es la fundadora y directora general de Yoga 4 Cancer y The Retreat Project. Estas organizaciones ofrecen clases especializadas de yoga4cancer, talleres y un programa de formación acreditado, disponible en todo el mundo, que prepara a profesores de yoga y profesionales de la salud en la metodología yoga4cancer, que integra el yoga clásico y la investigación científica actual. La organización se ha asociado con varios hospitales en proyectos de investigación del IRB para medir el impacto de yoga4cancer en los sobrevivientes de cáncer.

Chelsea Roff es una autora, investigadora y educadora. Ha pasado la última década liderando programas de salud integradora para personas con problemas de salud mental. Roff comenzó su carrera como asistente de investigación en un laboratorio de psiconeuroinmunología. Su investigación inicial se centró en la efectividad del yoga para el cáncer de mama y el VIH / SIDA. Roff continuó aplicando lo que aprendió en el laboratorio para desarrollar Eat Breathe Thrive, una organización sin ánimo de lucro que ofrece programas basados en yoga a personas con trastornos de la alimentación.

ASESORAMIENTO Y APOYOS

Andrew Salner, MD FACR

Tari Prinster, RYT, PHD

Eric Secor, ND

Robyn Frankel-Tiger, MD

Cristina Covert, MD

Lorraine Pena, MD