

Practicar yoga ayuda a aliviar a personas con cierto tipo de arritmia cardíaca

El Ciudadano · 16 de marzo de 2016

El actual estudio se hizo para determinar si ciertas terapias complementarias podrían ayudar aliviar este tipo de arritmia.





El yoga mejora la calidad de vida de las personas que padecen una de las más frecuentes enfermedades relacionadas con el ritmo cardíaco. Así lo determinó una investigación de un equipo del Instituto Karolinska, en Estocolmo, Suecia, [publicada](#) en *European Journal of Cardiovascular Nursing*.

Se trata de una enfermedad llamada **fibrilación auricular paroxística** que impide a quienes la padecen vivir una vida normal, porque temen sufrir un episodio de arritmia, los cuales suelen manifestarse con dolor en el pecho, mareos y otros problemas, informa el portal [NCYT](#).

Los síntomas de la fibrilación auricular paroxística provican asiedad, estrés, preocupación y desagrado a los pacientes, y muchos de quienes tienen esta enfermedad deben ausentarse del trabajo para tratar sus episodios.

No hay cura para la enfermedad, y su manejo se concentra en aliviar los síntomas y prevenir efectos nocivos posteriores.

El actual estudio se hizo para determinar si ciertas terapias complementarias podrían ayudar aliviar este tipo de arritmia. En éste se incluyó 80 pacientes con fibrilación auricular paroxística, quienes fueron distribuidos aleatoriamente entre dos grupos: uno que practicó yoga y otro que no practicó. Ambos grupos recibieron el tratamiento farmacológico estándar y otras terapias médicas convencionales.



Una vez por semana, los participantes practicaron yoga durante 1 hora y por 12 semanas, en un hospital y guiados por un instructor experto. Al comienzo y al final del estudio se midió la calidad de vida, el ritmo cardíaco y la presión sanguínea de todos los pacientes.

Y luego de las 12 semanas, el grupo que practicó yoga presentó puntuaciones de bienestar mental más altas, un ritmo cardíaco inferior y presión sanguínea (sistólica y diastólica) más baja que el grupo de control –los que no tomaron clases de yoga.

“El yoga puede mejorar la calidad de vida de pacientes con fibrilación auricular paroxística porque les da un método para ganar autocontrol sobre sus síntomas, en lugar de sentirse ansiosos», explica a [ESC](#) Maria Wahlström, participante del estudio.

Fuente: El Ciudadano