

Artículos

**Beneficios de la práctica de yoga durante la menopausia. Revisión  
bibliográfica**

Laura Vázquez Monteagudo

Artículo recibido el 24/03/2017,

Aceptado el 25/11/2017

ene  
revista de enfermería

## RESUMEN

Durante la menopausia algunas mujeres refieren sintomatología asociada como sofocos, alteraciones del sueño, modificaciones uro-ginecológicas o cambios psicosociales entre otros. El objetivo del presente trabajo es revisar la evidencia existente de los beneficios de la práctica del yoga durante la menopausia. Se realiza una revisión bibliográfica mediante la búsqueda en bases de datos durante marzo de 2017 concluyendo que la práctica de yoga puede ser beneficiosa durante la menopausia.

**Palabras clave:** menopausia, yoga, calidad de vida

ene  
revista de enfermería

## INTRODUCCIÓN

La menopausia es una fase de transición en la que algunas mujeres experimentan molestias, mientras que otras pueden presentar variedad de síntomas<sup>1</sup>

Entre los diferentes síntomas que se pueden encontrar durante la menopausia se encuentran calores súbitos en la parte superior del cuerpo seguidos de sudor y escalofríos, pueden durar de 30 segundos a 10 minutos.

Los cambios en niveles de estrógenos pueden causar cambios uroginecológicos, alteraciones del sueño, osteoporosis o alteraciones cardíacas.

Existen medicamentos de prescripción eficaces para tratar los síntomas de la menopausia. Sin embargo, debido a los efectos adversos y los riesgos asociados con el uso se están buscando alternativas complementarias para tratar sus síntomas<sup>2</sup> Las terapias hormonales, incluyendo estrógenos y progestágenos, son los agentes efectivos más conocidos en el alivio de los sofocos; Sin embargo, la seguridad de estos agentes es controvertida<sup>3</sup>

El yoga médico se define como el uso de prácticas de yoga para la prevención y tratamiento de condiciones médicas. Múltiples estudios han demostrado que el yoga puede impactar positivamente en el cuerpo, controlar los niveles de glucosa en sangre, mejorar dolencias músculo-esqueléticas y mantener el sistema cardiovascular. También se han

demostrado beneficios psicológicos aumentando energía mental y sentimientos positivos y disminuyendo la agresividad, la ansiedad y la depresión<sup>4</sup>Las prácticas de yoga más comúnmente realizadas son posturas (asana), respiración controlada (pranayama) y meditación (dhyana). Cada vez hay más pruebas que sugieren que incluso la práctica a corto plazo del Yoga puede disminuir tanto los factores de riesgo psicológicos como fisiológicos de las enfermedades cardiovasculares (ECV). Los estudios concluyen que nuestra terapia antigua, el Yoga, es bastante eficaz en el manejo de los síntomas de la menopausia.<sup>5</sup>

Investigaciones emergentes sugieren que el yoga puede ser beneficioso para reducir los síntomas y mejorar la calidad de vida entre los pacientes con cáncer de mama perimenopáusicas.<sup>6</sup>

El riesgo de enfermedad cardiovascular aumenta bruscamente con la menopausia, probablemente debido al aumento coincidente en la resistencia a la insulina y los cambios aterogénicos relacionados que juntos comprenden el síndrome metabólico o de resistencia a la insulina, un grupo de anomalías metabólicas y hemodinámicas fuertemente implicadas en la patogénesis y progresión de la enfermedad cardiovascular. Las prácticas tradicionales del mente-cuerpo tales como el yoga puede ofrecer estrategias seguras y eficientes para reducir los factores de riesgo<sup>7</sup>

## MATERIAL Y MÉTODO

Se ha realizado una revisión bibliográfica en las bases de datos Pubmed, Cuiden, Dialnet y Cochrane plus en marzo de 2017. La estrategia de búsqueda consistió en utilizar los descriptores: "menopausia" y "yoga" con una combinación booleana.

Una vez recogidos los artículos sugestivos de inclusión, se procedió a la lectura de los resúmenes, y tras ello, el análisis del texto completo de aquellos artículos incluidos.

También se procedió a examinar las referencias de los artículos seleccionados para valorar el posible aumento de información aportada.

Como criterios de inclusión se utilizaron aquellos artículos que tuvieran como objetivo la valoración de beneficios del yoga durante la menopausia.

Se excluyeron las revisiones bibliográficas, artículos que no fueran claros en su objetivo, resultados o conclusiones o la metodología no estuviera planteada adecuadamente.

Al inicio de la búsqueda, tras aplicar búsqueda booleana en buscadores mencionados, se encontraron 99 artículos. 37 trabajos fueron seleccionados tras lectura del título y resumen quedando finalmente 19 estudios tras aplicar los criterios de inclusión y exclusión para la presente revisión.

## RESULTADOS

El yoga es eficaz en la reducción de síntomas de la menopausia y debe ser considerado como terapia alternativa para el manejo de los síntomas en este periodo<sup>8</sup>. Las mujeres que practican yoga regularmente, encuentran que son capaces de disfrutar de la menopausia experimentando libertad, liberación y energía, mejorando por tanto su calidad de vida tras 18 semanas de práctica<sup>9</sup>. Los ejercicios de yoga y tai chi pueden utilizarse como componentes de una estrategia para promover estilos de vida saludables (dieta equilibrada y ejercicio de intensidad moderada) en mujeres menopáusicas para prevenir enfermedades relacionadas con estrés oxidativo inducidas por el envejecimiento<sup>10</sup>.

El yoga integrado es un modo seguro de actividad física que ayuda a inducir mejoría en la densidad mineral ósea (DMO) en mujeres posmenopáusicas osteoporóticas ya que se ha encontrado mejoría en T-Score (número de desviaciones estándar de la DMO con respecto al valor medio de la población de 20 a 39 años del mismo sexo) de DEXA (densitometría ósea)<sup>11</sup>. El entrenamiento de yoga tiene un efecto positivo en el hueso por la ralentización de la resorción ósea reduciendo los riesgos de osteoporosis en mujeres posmenopáusicas<sup>12</sup>. El yoga tiene un efecto positivo sobre el equilibrio, la postura, la flexibilidad y la calidad de vida,

por tanto, la educación de yoga tiene efecto positivo sobre el dolor, funciones físicas y sociales en mujeres posmenopáusicas osteoporóticas.<sup>13</sup>

Grupos que practican yoga durante la menopausia encuentran puntuaciones significativamente más bajas para los síntomas de la menopausia, niveles de estrés y síntomas de depresión. Estos grupos también mostraron disminución en los niveles de FSH y LH comparando con un grupo control <sup>14</sup>Cuatro meses de práctica de yoga puede afectar al sistema neurovegetativo femenino, aumentando niveles de estrógeno y mejorando la calidad de vida de mujeres menopáusicas<sup>15</sup> El porcentaje de sofocos disminuye con la práctica de yoga<sup>16</sup> así como la puntuación media del enrojecimiento<sup>17</sup> Ocho semanas de un enfoque integrado de la terapia de yoga disminuye los síntomas climatéricos, el estrés percibido y el neuroticismo en mujeres perimenopáusicas, a niveles mejores que otros ejercicios físicos<sup>18</sup>. Entre las mujeres sanas, 12 semanas de clases de yoga y la práctica en casa, en comparación con la actividad habitual, no mejoran la frecuencia de los síntomas vasomotores o molestias, pero reducen los síntomas de insomnio<sup>19</sup>. Existen puntuaciones significativamente más bajas para síntomas climatéricos y la gravedad del insomnio y puntuaciones más altas para la calidad de vida y resistencia al estrés<sup>20</sup>. Practicando yoga se obtuvo un índice de discapacidad HAQ (Health Assessment Questionnaire)

significativamente disminuido, con una disminución en la percepción de dolor y depresión y mejor equilibrio<sup>21</sup>.

Un ensayo de 2015<sup>22</sup> evaluó los efectos de una intervención tradicional de Hatha yoga y meditación durante 12 semanas sobre los síntomas de la menopausia en supervivientes de cáncer de mama. Informarán de menos síntomas somato-vegetativos, psicológicos, síntomas urogenitales, mejor fatiga y mejor calidad de vida. A la semana 24, todos los efectos persistieron excepto los síntomas psicológicos de la menopausia. Otro ensayo <sup>23</sup>evaluó los efectos de una intervención de yoga en los síntomas de la menopausia en una muestra de supervivientes de cáncer de mama en etapa temprana, las mujeres que recibieron el programa de yoga mostraron mejorías en relación con la condición de control en la frecuencia de sofocos, dolor de articulaciones, fatiga, trastornos del sueño y molestias relacionadas con síntomas y vigor.

Un estudio de 2012<sup>24</sup>, tuvo como propósito analizar los efectos del yoga en la adiponectina sérica y los efectos del síndrome metabólico en posmenopáusicas obesas, obtuvo como resultado una disminución significativa en el peso corporal, el porcentaje de grasa corporal, la circunferencia de la cintura, el área de grasa visceral, el nivel de colesterol total, triglicéridos, colesterol de lipoproteínas de baja densidad, presión



sanguínea, insulina, glucosa y homeostasis, reduciendo riesgo de enfermedad coronaria<sup>25</sup>.

Con el Cuestionario de Calidad de Vida de la Menopausia (MENQOL) se encontró que, entre las mujeres menopáusicas sanas sedentarias, el yoga parece mejorar la calidad de vida de la menopausia en síntomas vasomotores, psicosociales, físicos y sexuales aunque el estudio que encontró estos resultados encuentra que la importancia clínica del hallazgo es incierta debido al modesto efecto<sup>26</sup>

## CONCLUSIONES

En la actualidad se han realizado numerosos estudios en los que se refleja la utilidad de la práctica del yoga en la salud mente-cuerpo. Los cambios producidos durante la menopausia pueden traer consigo alteraciones a nivel corporal y psicológicos con lo que la práctica del yoga se puede considerar un buen complemento en estas mujeres.

Tras el análisis de los artículos incluidos en la presente revisión, podemos concluir que es necesario el conocimiento de yoga entre los profesionales y fomentar la práctica de esta técnica durante la menopausia a todas las mujeres debido a sus beneficios en la salud mente-cuerpo y por tanto mejorando la calidad de vida.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Comparative Assessment of the Effects of Hatha Yoga and Physical Exercise on Biochemical Functions in Perimenopausal Women. Chaturvedi A, Nayak G, Nayak AG, Rao A. J Clin Diagn Res. 2016 Aug;10(8):KC01-4
2. What works? Evidence for lifestyle and nonprescription therapies in menopause. Warnecke E. Aust Fam Physician. 2011 May;40(5):286-9.
3. Management of menopause-associated vasomotor symptoms: Current treatment options, challenges and future directions. Pachman DR, Jones JM, Loprinzi CL. Int J Womens Health. 2010 Aug 9;2:123-35.
4. Medical Yoga Therapy. Stephens I. Children (Basel). 2017;4(2). <http://www.mdpi.com/2227-9067/4/2/12/htm>
5. Yoga and menopausal transition. Vaze N, Joshi S. J Midlife Health. 2010 Jul;1(2):56-8
6. Predictors of yoga use among patients with breast cancer. Desai K, Bowman MA, Galantino ML, Hughes-Halbert C, Vapiwala N, Demichele A, Mao JJ. Explore (NY). 2010 Nov-Dec;6(6):359-63
7. Menopause, the metabolic syndrome, and mind-body therapies. Innes KE, Selfe TK, Taylor AG. Menopause. 2008 Sep-Oct;15(5):1005-13

8. Effect of yoga on menopausal symptoms. Joshi S, Khandwe R, Bapat D, Deshmukh U. *Menopause Int.* 2011 Sep;17(3):78-81
9. Complementary health approach to quality of life in menopausal women: a community-based interventional study. Jayabharathi B, Judie A. *Clin Interv Aging.* 2014 Nov 7;9:1913-21
10. Dietary intakes and antioxidant status in mind-body exercising pre- and postmenopausal women. Palasuwan A, Margaritis I, Soogarun S, Rousseau AS. *J Nutr Health Aging.* 2011 Aug;15(7):577-84.
11. Effects of Yogasanas on osteoporosis in postmenopausal women. Motorwala ZS, Kolke S, Panchal PY, Bedekar NS, Sancheti PK, Shyam A. *Int J Yoga.* 2016 Jan-Jun;9(1):44-8
12. The effects of weight bearing yoga training on the bone resorption markers of the postmenopausal women. Phoosuwan M, Kritpet T, Yuktanandana P. *J Med Assoc Thai.* 2009 Sep;92 Suppl5:S102-8
13. Yoga might be an alternative training for the quality of life and balance in postmenopausal osteoporosis. Tüzün S, Aktas I, Akarirmak U, Sipahi S, Tüzün F. *Eur J Phys Rehabil Med.* 2010 Mar;46(1):69-72.
14. Hatha Yoga practice decreases menopause symptoms and improves quality of life: A randomized controlled trial. Jorge MP, Santaella DF,

Pontes IM, Shiramizu VK, Nascimento EB, Cabral A, Lemos TM, Silva RH, Ribeiro AM. Complement Ther Med. 2016 Jun;26:128-35

15. Yoga increased serum estrogen levels in postmenopausal women-a case report. Afonso RF, Kozasa EH, Rodrigues D, Leite JR, Tufik S, Hachul H. Menopause. 2016 May;23(5):584-6ç

16. Pilot study of integral yoga for menopausal hot flashes. Avis NE, Legault C, Russell G, Weaver K, Danhauer SC. Menopause. 2014 Aug;21(8):846-54.

17. Feasibility and acceptability of restorative yoga for treatment of hot flushes: a pilot trial. Cohen BE, Kanaya AM, Macer JL, Shen H, Chang AA, Grady D. Maturitas. 2007 Feb 20;56(2):198-204.

18. Treating the climacteric symptoms in Indian women with an integrated approach to yoga therapy: a randomized control study. Chattha R, Raghuram N, Venkatram P, Hongasandra NR. Menopause. 2008 Sep-Oct;15(5):862-70

19. Efficacy of yoga for vasomotor symptoms: a randomized controlled trial. Newton KM, Reed SD, Guthrie KA, Sherman KJ, Booth-LaForce C, Caan B, Sternfeld B, Carpenter JS, Learman LA, Freeman EW, Cohen LS, Joffe H, Anderson GL, Larson JC, Hunt JR, Ensrud KE, LaCroix AZ. Menopause. 2014 Apr;21(4):339-46.

20. Yoga decreases insomnia in postmenopausal women: a randomized clinical trial. Afonso RF, Hachul H, Kozasa EH, Oliveira Dde S, Goto V, Rodrigues D, Tufik S, Leite JR. *Menopause*. 2012 Feb;19(2):186-93

21. Functional and physiological effects of yoga in women with rheumatoid arthritis: a pilot study. Bosch PR, Traustadóttir T, Howard P, Matt KS. *Altern Ther Health Med*. 2009 Jul-Aug;15(4):24-31.

22. Yoga and meditation for menopausal symptoms in breast cancer survivors-A randomized controlled trial. Cramer H, Rabsilber S, Lauche R, Kümmel S, Dobos G. *Cancer*. 2015 Jul 1;121(13):2175-84.

23. Yoga of Awareness program for menopausal symptoms in breast cancer survivors: results from a randomized trial. Carson JW, Carson KM, Porter LS, Keefe FJ, Seewaldt VL. *Support Care Cancer*. 2009 Oct;17(10):1301-9

24. Effects of yoga exercise on serum adiponectin and metabolic syndrome factors in obese postmenopausal women. Lee JA, Kim JW, Kim DY. *Menopause*. 2012 Mar;19(3):296-301

25. Effect of Raja yoga meditation on the lipid profile of post-menopausal women. Vyas R, Raval KV, Dikshit N. *Indian J Physiol Pharmacol*. 2008 Oct-Dec;52(4):420-4.

26. Menopausal quality of life: RCT of yoga, exercise, and omega-3 supplements. Reed SD, Guthrie KA, Newton KM, Anderson GL, Booth-

LaForce C, Caan B, Carpenter JS, Cohen LS, Dunn AL, Ensrud KE, Freeman EW, Hunt JR, Joffe H, Larson JC, Learman LA, Rothenberg R, Seguin RA, Sherman KJ, Sternfeld BS, LaCroix AZ. Am J Obstet Gynecol. 2014 Mar;210(3):244.e1-11

ene  
revista de enfermería