



Comunicación e-póster

ATENCIÓN PRIMARIA / SALUD PÚBLICA

Domingo, 6 de abril ▶ 09:00 h ▶ T-12 ▶ ID-0095

▼ ¿AFECTA LA PRÁCTICA DEL YOGA A LA SALUD VISUAL?

Autores:

Maria Isabel Signes Soler^{1,2}, José Luis Rodríguez Prats²

Instituciones: ¹Oftalvist ²Opticasignes

ANTECEDENTES Y OBJETIVOS

Hay evidencia científica de mejoras en la salud de los pacientes con el uso de las terapias médicas alternativas y complementarias (CAM - del inglés *Alternative Medical Therapies*). Una de estas terapias más conocidas es yoga. El yoga es una disciplina que tiene como objetivo mejorar el bienestar tanto físico como mental. Su práctica está muy extendida en Occidente, especialmente en España. Se describe en la literatura como un método para estar más alerta, conseguir relajación mental, reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo e incluso la visión.

El propósito de este estudio fue evaluar la presión intraocular (PIO) de dos de las posturas de yoga más populares Adho Mukha Svanasana (perro cabeza abajo) y Urdhva Mukha Svanasana - ascendente (perro cabeza arriba) y buscar evidencia en relación a los beneficios y riesgos potenciales de la práctica del yoga en la salud visual.

MÉTODOS

Se incluyeron en el estudio 20 ojos de 10 pacientes entre 27 y 50 años de edad con diferentes tipos de prácticas de yoga. Se registró la edad, el sexo, los hábitos, antecedentes clínicos y la salud ocular. La presión intraocular (PIO) se midió antes y durante las posturas, dejando 15 minutos de descanso entre posturas. El pa-

ciente realizaba la postura y permanecía en ella durante 20 segundos antes de proceder a la medida de la PIO con tonómetro de rebote.

RESULTADOS

La PIO media en posición de reposo antes de las posturas de yoga fue de 16,6 (\pm 1,4) mmHg, durante el perro boca abajo 33 (\pm 4,9) mmHg y durante el perro boca hacia arriba de 14 (\pm 1,1) mmHg. Por lo tanto, se encontró que la PIO durante la postura del perro boca abajo se incrementó en 1,98 veces en comparación con la PIO en la posición de reposo antes de la postura. Si bien las medidas de la postura del perro boca arriba mostraron una disminución significativa del valor (0,84). No hubo una relación estadísticamente significativa entre la PIO y la edad, el sexo, los hábitos, la salud sistémica y ocular ($p < 0,05$).

CONCLUSIÓN

Se puede concluir que la PIO se ve afectada por las diferentes posturas de yoga. Se debe tener en cuenta la elevación transitoria de la presión intraocular durante algunos ejercicios de yoga, especialmente en pacientes con diagnóstico de glaucoma. La práctica del yoga se debe realizar bajo la supervisión de personal cualificado ya que involucra riesgos asociados a ciertas posturas.