



DOI: <https://doi.org/10.23857/dc.v9i1>

Ciencias de la Salud
Artículo de Investigación

Yoga como terapia alternativa en el cuidado al paciente oncológico con ansiedad

Yoga as an alternative therapy in the care of cancer patients with anxiety

Yoga como terapia alternativa no cuidado de pacientes oncológicos com ansiedade

Edwin Fabricio Mullo-Guapi ^I

emullo@stanford.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-7808-3016>

Gabriela Paulina Oñate-López ^{II}

gonate@stanford.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0001-5732-8099>

Correspondencia: emullo@stanford.edu.ec

***Recibido:** 29 de noviembre del 2022 ***Aceptado:** 28 de diciembre del 2022 * **Publicado:** 16 de enero del 2023

- I. Licenciado en Enfermería Docente de la Carrera de Enfermería, Instituto Superior Tecnológico Stanford, Riobamba, Ecuador.
- II. Magíster en Enfermería con Mención en Cuidados Críticos Coordinadora y Docente de la Carrera de Enfermería, Instituto Superior Tecnológico Stanford, Riobamba, Ecuador.

Yoga como terapia alternativa en el cuidado al paciente oncológico con ansiedad

Resumen

El yoga es una terapia milenaria que consiste en el uso de técnicas de respiración y posturas, las mismas han sido utilizadas exitosamente para ayudar con el estrés y la reducción de la ansiedad. Como objetivo describir el efecto de la terapia de yoga en la reducción de la ansiedad en los pacientes oncológicos. Se presenta un estudio documental, ejecutado entre los meses de abril-agosto 2019. Se realizó una revisión sistemática de documentos publicados en bases de datos electrónicos vinculados con temas de salud tales como: PubMed, Scielo, Dialnet, Cochrane plus, Redalyc, Elsevier; organismos nacionales e internacionales. La población conformada por 70 artículos y una muestra de 30 bibliografías. Se obtuvo que los artículos consultados demuestran la efectividad de la implementación del yoga en el tratamiento de ansiedad en pacientes oncológicos, teniendo en cuenta que resulta más efectivo cuando la terapia se implementa antes de iniciar la quimioterapia. También, se evidenció mayor eficacia en cáncer de mama, pulmón y metástasis. En cuanto al tiempo de duración de la terapia, autores mencionan que el número de sesiones depende de diversos factores. Además, la mayoría coinciden que lo recomendable es realizar la actividad de yoga dos veces a la semana, con una duración de entre 30 a 60 minutos, durante un mes e ir aumentando el tiempo hasta 90 minutos y mínimo tres meses.

Palabras clave: Yoga; Ansiedad; Calidad de vida.

Abstract

Yoga is an ancient therapy that consists of the use of breathing techniques and postures, which have been used successfully to help with stress and reduce anxiety. The objective is to describe the effect of yoga therapy in reducing anxiety in cancer patients. A documentary study is presented, carried out between the months of April-August 2019. A systematic review of documents published in electronic databases related to health issues such as: PubMed, Scielo, Dialnet, Cochrane plus, Redalyc, Elsevier; national and international organizations. The population made up of 70 articles and a sample of 30 bibliographies. It was obtained that the consulted articles demonstrate the effectiveness of the implementation of yoga in the treatment of anxiety in cancer patients, taking into account that it is more effective when the therapy is implemented before starting chemotherapy. Also, greater efficacy was evidenced in breast, lung and metastasis cancer.

Yoga como terapia alternativa en el cuidado al paciente oncológico con ansiedad

Regarding the duration of the therapy, authors mention that the number of sessions depends on various factors. In addition, most agree that it is advisable to perform the yoga activity twice a week, with a duration of between 30 to 60 minutes, for a month and gradually increase the time up to 90 minutes and a minimum of three months.

Keywords: Yoga; Anxiety; Quality of life.

Resumo

A ioga é uma terapia milenar que consiste no uso de técnicas e posturas de respiração, que têm sido utilizadas com sucesso para ajudar no estresse e reduzir a ansiedade. O objetivo é descrever o efeito da yogaterapia na redução da ansiedade em pacientes com câncer. Apresenta-se um estudo documental, realizado entre os meses de abril a agosto de 2019. Revisão sistemática de documentos publicados em bases de dados eletrônicas relacionadas a questões de saúde como: PubMed, Scielo, Dialnet, Cochrane plus, Redalyc, Elsevier; organizações nacionais e internacionais. A população constituiu-se de 70 artigos e uma amostra de 30 bibliografias. Obteve-se que os artigos consultados demonstram a eficácia da implementação do yoga no tratamento da ansiedade em doentes oncológicos, tendo em conta que é mais eficaz quando a terapia é implementada antes de iniciar a quimioterapia. Além disso, maior eficácia foi evidenciada em câncer de mama, pulmão e metástase. Quanto à duração da terapia, os autores mencionam que o número de sessões depende de vários fatores. Além disso, a maioria concorda que é aconselhável realizar a atividade de ioga duas vezes por semana, com duração entre 30 a 60 minutos, durante um mês e aumentar gradativamente o tempo até 90 minutos e no mínimo três meses.

Palavras-chave: Ioga; Ansiedade; Qualidade de vida.

Introducción

Los términos medicina complementaria y alternativa, hacen referencia a un amplio conjunto de prácticas que forman parte de la tradición de un país y que varían de región en región. A su vez estos términos puntualizan que las terapias o tratamientos, son usados de manera suplementaria a la medicina convencional. Además, estas prácticas implican tanto conocimientos científicos y creencias, en las cuales se incorporan vegetales, animales y/o minerales con el fin de diagnosticar, tratar o mantener la salud y el bienestar (Verdú, 2018).

Yoga como terapia alternativa en el cuidado al paciente oncológico con ansiedad

Por tanto, la incorporación de estrategias a través de la Organización Mundial de la Salud respecto al tema cumple el objetivo de incentivar el desarrollo e integración de las terapias alternativas en los Sistemas Nacionales de Salud, de manera que contribuyan a la atención de las personas. Dicha estrategia conjuga la implementación de la medicina tradicional y alternativa en el nivel primario de atención (Verdú, 2018; Craner, et al, 2017).

Asimismo, los países asiáticos poseen una larga tradición en la enseñanza y práctica de estas terapias, y en China el 60% de la población las utiliza, siendo la acupuntura y el reiki las de mayor aceptación. En los países orientales las terapias alternativas son utilizadas por el 40% de las personas, teniendo mayor demanda en las poblaciones rurales, además ostentan evidencia científica que respalda su eficacia (Ardila, 2015).

De igual manera en la región de América su utilización es muy elevada. Estudios realizados por Ferreira y Rangé, (2010), determinan que en Estados Unidos se gastan anualmente aproximadamente 13 700 millones de dólares en servicios de medicina alternativa, específicamente en terapias de relajación como el yoga. La demanda en Canadá refleja un 70% de utilización; resultados que evidencia un incremento en el número de personas que las utilizan.

En Ecuador, es preciso reconocer que se han establecido nuevas políticas de estado, en cuanto a medicina alternativa se refiere, las cuales tienen un marco constitucional y legal que respaldan y fomentan su práctica. La Constitución de la República establece en el artículo 360 que el sistema garantizará a través de las instituciones sanitarias la promoción de la salud, prevención y atención integral, familiar y comunitaria, complementaria a la medicina ancestral y alternativa (Ministerio de Salud Pública del Ecuador. Reglamento que regula el ejercicio de los profesionales especialistas en medicina alternativa, 2019) Al mismo tiempo garantizará las prácticas de las mismas.

En el país antes mencionado, estas técnicas se han implementado en centros de salud en los diferentes niveles de atención. La utilización se ha extendido, debido a que se cuenta con la tradición de terapias autóctonas, específicamente en la serranía y oriente ecuatoriano. Mientras en la provincia de Chimborazo, cantones Riobamba, Alausí, Pallatanga y Cumandá, se encuentra la mayor concentración de personas que utilizan la medicina alternativa (Hidalgo, Paz, 2019).

Como parte de la medicina alternativa, se encuentran las llamadas intervenciones cuerpo- mente, las cuales se componen de terapias como: el Mindfulness, Taichi y Yoga. Por su parte, estas actividades son un sistema complejo de prácticas espirituales y físicas originarias de la India. En lo esencial, están destinadas a alcanzar la conciencia de sí mismo, o la auto realización; además de

Yoga como terapia alternativa en el cuidado al paciente oncológico con ansiedad

ayudar a la pacificación del pensamiento. A través de la práctica constante, estas disciplinas permiten mejorar el estado físico general, producir bienestar y armonizar la energía entre cuerpo-mente-espíritu (Valarezo, 2019).

Algunos de los mecanismos centrales de acción de estas intervenciones es el trabajo sinérgico entre la regulación de la atención, la conciencia en el cuerpo y la normalización emocional, incremento del bienestar psicológico. Dichas intervenciones cuentan con un amplio respaldo empírico para el tratamiento de diversos problemas de salud. No obstante, existe evidencia científica en cuanto a los mecanismos biológicos que actúan durante la práctica (Valarezo, 2019; Simarro, 2016).

Como se mencionó anteriormente, el yoga forma parte vital de las intervenciones cuerpo- mente, la cual se originó en la India, aproximadamente 2000 años antes de Cristo (a.C.) Etimológicamente la palabra yoga viene del sánscrito yuj que significa conectar o unir. Expresa que el fin de esta disciplina es conectar las partes de un todo, refiriéndose al cuerpo y la mente. En base a este planteamiento, esta terapia concibe al organismo como un espacio energético, psíquico y físico, los cuales deben enlazarse para obtener un completo bienestar multidimensional (Fisher , y otros, 2019).

Actualmente la práctica del yoga se ha propagado a nivel mundial y mantiene intacto los elementos que la integran desde el siglo II a. C. Los principios de basan en ocho componentes, el yamas (conductas deseables), niyamas (observaciones sociales), asana (posturas del cuerpo), pranayama (técnicas de respiración) y finalmente el dharana, dhyana y el samadhi, los cuales son técnicas de concentración, contemplación y meditación (Diccionario del yoga, 2018; Sasaki, y otros, 2019).

El yoga es utilizado como terapia, ya sea como complemento o en ocasiones como elección a la medicina convencional. Igualmente, esta técnica al no ser una intervención farmacológica, no presenta efectos adversos y si los presenta son mínimos. Por tanto, el individuo puede practicar esta terapia sin ningún riesgo, tanto las personas que transitan por un proceso patológico o aparentemente sano.

Esta terapia se ha utilizado de manera exitosa en la disminución del estrés y la ansiedad. Los trastornos mencionados afectan el estado mental de la persona y se caracterizan por: inquietud marcada, intensa excitación y extrema inseguridad. Principalmente, se presenta en enfermedades terminales como el cáncer, aunque también se manifiesta durante la adolescencia y episodios traumáticos como accidentes o el fallecimiento de un familiar cercano. Por consiguiente,

Yoga como terapia alternativa en el cuidado al paciente oncológico con ansiedad

constituyen una de las causas principales de suicidios entre los jóvenes y propician el surgimiento de otras enfermedades añadidas al proceso patológico que se esté cursando (Danhauser et al, 2019).

Actualmente, se afirma que el 30% de los pacientes oncológicos sufre trastornos emocionales que derivan en episodios de estrés y depresión. Del mismo modo, se ha demostrado que ocurren generalmente al momento de recibir el diagnóstico y cuando la enfermedad se encuentra en etapa terminal. Además, se destaca que los individuos pueden experimentar sentimientos de ira y frustración, las cuales son difíciles de expresar con palabras y la persona descarga su enojo en los familiares y personas a su alrededor (Hoxterman , et al , 2019).

Se debe mencionar que, durante el tratamiento del cáncer, refiriéndose a la quimioterapia, se produce un periodo de desesperanza o se empeora durante el transcurso del mismo. De ahí que exista temor sobre los cambios que conlleva el tratamiento, debido al factor económico, desempleo, alteraciones físicas, sentimientos de culpabilidad por algo que hizo o no en el pasado y en ocasiones presenta discusiones con la familia (Raghunathan, et al, 2019).

Otro aspecto negativo es la ansiedad, como consecuencia del estrés excesivo que se manifiesta en la mayoría de los casos oncológicos. Generalmente se presenta durante el diagnóstico, el tratamiento y/o etapa terminal, lo cual impide sobrellevar adecuadamente la enfermedad y puede interferir con el apego al tratamiento, lo cual agravara el cuadro clínico.

En base a lo antes dicho, se encuentra al yoga como terapia alternativa para tratar la ansiedad en los pacientes oncológicos. Esta practica ha demostrado eficacia al disminuir los niveles de estrés y aparición de los síntomas asociados. De igual manera, aporta beneficios a nivel físico durante su práctica, por ejemplo, fortalece los músculos, equilibra el sistema nervioso, estabiliza la respiración y la postura, entre otras. Como resultado se obtiene una mejora en la calidad de vida de la persona, facilita su afrontamiento y contribuye en la adherencia al tratamiento.

Teniendo en cuenta la estrecha relación entre cáncer y ansiedad, es necesario tratarlos de una manera integral dando igual importancia al aspecto físico, psicológico y social. Para lograr esto la mejor opción se enfoca en las intervenciones cuerpo-mente, haciendo uso principalmente del yoga, el cual proporciona equilibrio de la salud.

Este estudio es pertinente para evidenciar cómo la práctica del yoga contribuye a la reducción de la ansiedad. Del mismo modo, proporciona beneficios que están fundamentados con evidencia científica que respalda el uso de terapias alternativas en este tipo de trastornos. El yoga es una filosofía de vida proveniente de la India, donde se desarrolló y transmitió durante milenios en

Yoga como terapia alternativa en el cuidado al paciente oncológico con ansiedad

lengua sánscrita. Su práctica en el resto del mundo cuenta con más de un siglo y los beneficios de su utilización provocaron que prevaleciera en diversos países (Costa, et al, 2019).

Este arraigo ha requerido cierta transformación del yoga para adaptarse a los esquemas mentales y las necesidades de los yoguis (personas que practican yoga) occidentales (Lundt & Jentschke , 2019). Ahora bien, esta adaptación implica entre otras cosas, traducir y expresar los conceptos del yoga en las lenguas de los diferentes países que lo practican. Sin embargo, el principal medio de divulgación sigue siendo el sánscrito. La mayoría de los términos siguen empleándose en su lenguaje de origen, ya sea por la suavidad de su sonido o bien porque varias palabras son difíciles de traducir (Sasaki, y otros, 2019).

El yoga en un sentido más amplio, abarca un conjunto de tradiciones indicas (hinduistas, budistas y janistas) orientadas a la autotrascendencia o la obtención de alivio espiritual. En este sentido, integra distintos enfoques los cuales buscan transformar el cuerpo, la mente y la conciencia para liberarlas del sufrimiento (Sasaki, et al., 2019).

Debido a la antigüedad de esta disciplina se han creado distintos estilos de yoga a lo largo del tiempo, los cuales tienen diferentes perspectivas y un mismo objetivo, entre los que se encuentran: (Diccionario del yoga, 2018; Danhauer, et al., 2019).

Se considera que no es necesario ni recomendable renunciar al mundo, sino que la cuestión radica en la actitud desde la cual actuamos. Según esta filosofía hay que cumplir con el propio deber o naturaleza, sin apego y de forma desinteresada. En otras palabras, renunciando a los frutos de las acciones, dedicándose a Dios y al bien de todas las personas.

Por tanto, el control estricto de la mente y los sentidos, a través de austeridades, ejercicios de concentración y meditación. La finalidad de este estilo es alcanzar un estado de silencio mental absoluto y permanente.

Además, se expone el estudio de los textos tradicionales, la escucha atenta de las enseñanzas del propio maestro, la reflexión, la meditación y la contemplación de la unidad que subyace a todo. El objetivo es alcanzar la unión del alma con la realidad trascendental. Dicho en otras palabras, esta práctica puede ser utilizada de forma eficaz como medio para ver con claridad. Esto ayuda a percibir las cosas como son (no como parecen ser) y diferenciar entre lo real y lo aparente. Permite desplegar de manera paulatina la sabiduría que libera la mente de percepciones erróneas y estimula la visión real.

Yoga como terapia alternativa en el cuidado al paciente oncológico con ansiedad

Este mismo orden de ideas, el amor a Dios, que se expresa en forma de cantos, bailes, plegarias, adoración, ritual o una entrega interior sincera. Constituye el medio más poderoso y directo que tiene el alma para alcanzar la unión con Dios. Representa la búsqueda de ese ser, trata de conectarse con él a través de la meditación y el silencio interior.

Por tanto, el manejo de determinados fonemas para estimular las energías internas, concentrar la mente y amplificar la conciencia. El mantra se utiliza para invocar o convocar aquello que la petición designa. Además, la recitación es un tipo de meditación en la cual el yogui lo pronuncia incansablemente, hasta llegar a lo que el cantico representa y desea lograr. En este estilo, se considera que en el ser humano hay un potencial cósmico al que se denomina kundalini. Representa la semilla de la iluminación o sabiduría que el yogui debe desplegar para obtener el crecimiento espiritual y permite recorrer el camino hacia la liberación definitiva. Cabe resaltar que la práctica de un estilo no tiene necesidad de excluir a los demás, ya que todos se complementan.

De modo tal que, el Hatha-yoga o yoga físico pasa a ser un sistema más perfecto que se ha concebido con acción armonizante sobre el cuerpo, sus funciones y manejo de energías. Dispone de numerosas técnicas de purificación física y energética. Estas técnicas previenen desordenes, regulan las funciones corporales y equilibran el sistema nervioso. También, mejora la coordinación cuerpo-mente y los beneficios del yogui armonizan todos sus órganos, funciones y estabiliza los estados mentales alterados.

Para la práctica del yoga se deben aplicar varios principios, los cuales se basan en ocho componentes, el yamas (conductas deseables), niyamas (observaciones sociales), asana (posturas del cuerpo), pranayama (técnicas de respiración), mudras (técnicas de aprovechamiento de la energía) y finalmente el dharana, dhyana y el samadhi, los cuales se dirigen a la concentración, contemplación y meditación respectivamente (Raghunathan, et al, 2019).

De los estilos de yoga, el hatha-yoga demuestra la mayoría de los beneficios tanto a nivel físico como psicológico. Por tanto, es el estilo de elección para tratar los trastornos mentales y su práctica va dirigida a personas que padezcan alteraciones relacionadas con el estrés y la ansiedad. Estos estados psicológicos desfavorables para la salud se presentan en diferentes etapas de la vida, incluyendo el curso de enfermedades (Muñoz A. , 2016).

En cuanto a la ansiedad se puede asociar con crisis de angustia o trastorno de pánico, también llamado ataque de pánico. Esto supone la aparición de miedo y malestar intensos de manera temporal que inicia de manera violenta, alcanzando en pocos minutos su máxima expresión. Estas

Yoga como terapia alternativa en el cuidado al paciente oncológico con ansiedad

alteraciones se observan con mayor frecuencia en pacientes que reciben diagnóstico de cáncer (Rodríguez, et al, 2017).

Los pacientes experimentan: palpitaciones, sudoración, náuseas, mareos, entre otros síntomas, los cuales pueden ser tratados con técnicas de relajación y meditación. Estudio realizado por Poalación, (2019), sobre los efectos del yoga en personas con cáncer de mama revela reducción significativa de los niveles de ansiedad y otros síntomas relacionados. Además, menciona que la práctica del yoga resulta favorable en estos casos.

El uso de formas terapéuticas no convencionales entre pacientes oncológicos, es un fenómeno que ha venido incrementándose en las últimas décadas. Los motivos que conllevan a la utilización de estas terapias están relacionados con mejorar la capacidad del organismo para combatir la enfermedad y optimizar el bienestar físico o psicológico. Así como por su efectividad, tradición familiar y experimentación, entre otras (Meneses, 2017).

Métodos y metodología

Se presenta un estudio documental, con el objetivo de describir el efecto de la terapia de yoga en el paciente oncológico con ansiedad, ejecutada entre los meses de abril-agosto del 2019. Se realizó una revisión sistemática de documentos publicados en bases de datos electrónicos en sitios vinculados con temas de salud tales como: PubMed, Scielo, Dialnet, Cochrane plus, Redalyc, Elsevier, además de organismos nacionales e internacionales.

Para la búsqueda de información se utilizaron las siguientes palabras clave y booleanos.

- Yoga and ansiedad
- Terapia alternativa and cáncer
- Yoga and cáncer and ansiedad
- Yoga and paciente oncológico

También se consultaron las siguientes páginas web:

- Organización Mundial de la Salud
- Centro nacional de medicina complementaria y alternativa
- Instituto Nacional del Cáncer
- Sociedad española de oncología medica

Yoga como terapia alternativa en el cuidado al paciente oncológico con ansiedad

La población de estudio quedó conformada por 110 artículos científicos, en los cuales se aborda la temática yoga en pacientes oncológicos con ansiedad, publicados en revistas indexadas en bases regionales y de impacto mundial. Para la selección de la muestra se tuvo en cuenta los siguientes criterios de inclusión:

- Documentos en cualquier idioma
- Artículos en texto completo

La misma estuvo constituida por 30 publicaciones: 2 en Scielo, 2 en Redalyc, 1 en Tauja, 10 en Elsevier, 1 en repositorio de la Universidad Técnica de Ambato (UTA), 1 en Dialnet Plus, 1 en repositorio de la Universidad San Francisco de Quito (USFQ), 1 en Tandfonline, 1 en BioMed Central Cancer (BMC), 1 en Gaster journal kesehatan, 1 en Indian journal of palliative care, 5 en PubMed, 1 en Cochrane, 1 en Swiss medical forum, y 1 en COPING. Además, se obtuvo 6 archivos (libros y documentos oficiales) que sirvieron como fuente primaria de información, y las 30 publicaciones mencionadas anteriormente constituyeron la fuente secundaria.

Una vez delimitados los criterios de inclusión, se descartaron aquellos artículos que no respondían a los objetivos de este estudio

Para el análisis se procedió a graficar los datos en tablas y posterior hacer una comparación entre los resultados referidos por distintos autores y emitir conclusiones.

El algoritmo de búsqueda bibliográfica siguió la formulación siguiente:

Yoga como terapia alternativa en el cuidado al paciente oncológico con ansiedad

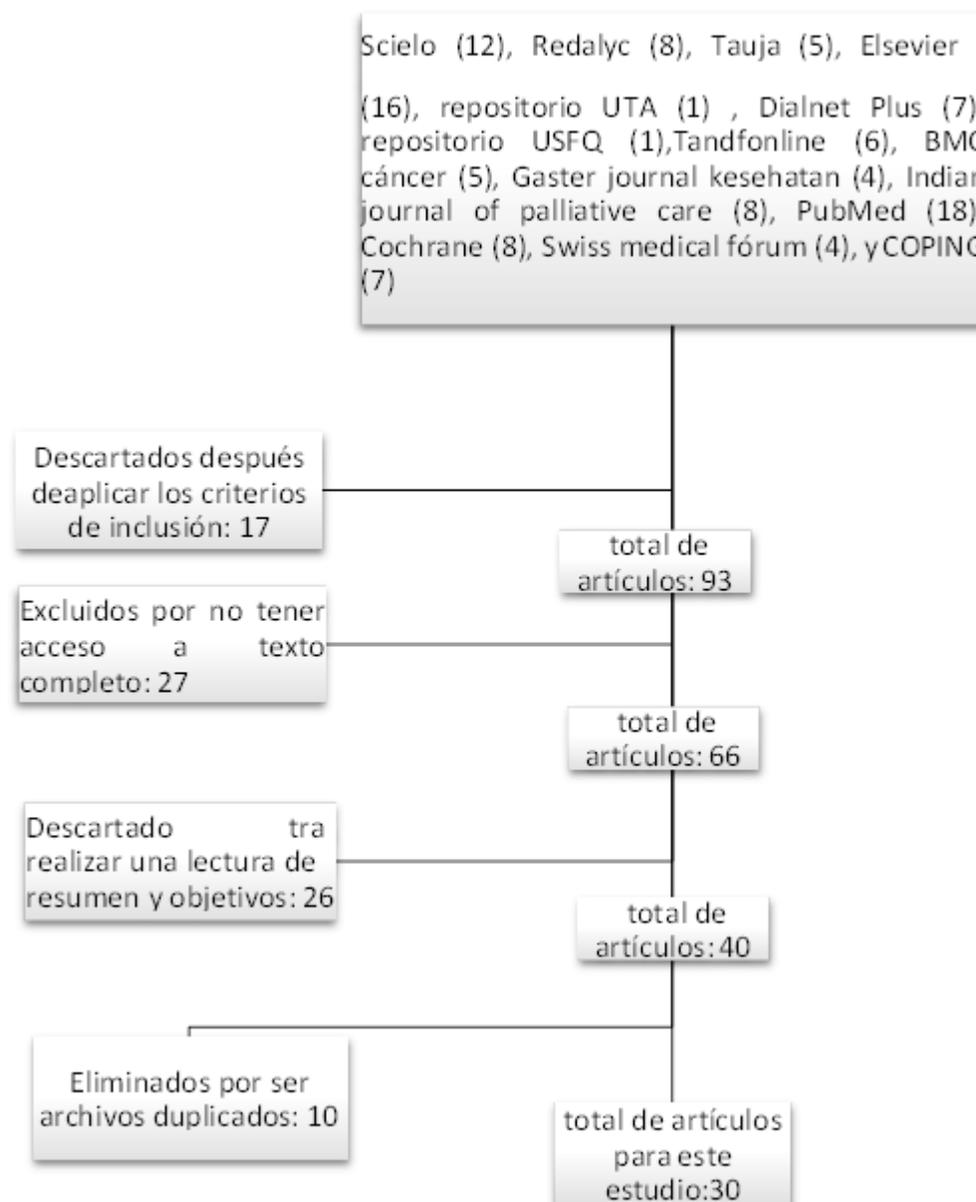


Figura 1: Algoritmo de búsqueda bibliográfica

Resultados y discusión

Figura 2: Relación entre base de datos, año de publicación, tema y resultados obtenidos

Base de datos	Año	Artículo	Resultados
---------------	-----	----------	------------

Yoga como terapia alternativa en el cuidado al paciente oncológico con ansiedad

Biblioteca casas	2017	Necesidades emocionales en el paciente oncológico en etapa terminal	Se conoció las necesidades emocionales de los pacientes en etapa terminal, entre la cuales se resalta la necesidad de disminuir el estrés y la ansiedad, para lo cual se recomendó seguir sesiones de yoga e intervenciones psicológicas para mejorar su estado emocional.
Scielo	2017	Medicina alternativa: intento de análisis	Las intervenciones cuerpo-mente resultan efectivas en trastornos psicológicos en igual o mayor medida que la terapia psicológica convencional, y pueden ser usadas en todo tipo de paciente.
Redalyc	2014	Mente alerta, mente tranquila: ¿constituye el yoga una intervención terapéutica consistente para los trastornos de ansiedad?	Los autores tienen como resultado que el yoga parece ser una intervención terapéutica eficaz, rentable y exitosa en el tratamiento de trastornos de ansiedad, sin importar su origen, además mencionan que es necesario llevar a cabo más investigaciones para establecer el yoga como un protocolo en el tratamiento de la ansiedad.
Elsevier	2015	El yoga como un instrumento de enfermería en los cuidados al paciente oncológico con ansiedad	El yoga mejora la calidad de vida en general o alguno de sus aspectos (ansiedad) a pesar del momento de la intervención con yoga, ya sea antes o después del tratamiento, y dicen que se necesita mayor y mejor investigación en este campo.
Elsevier	2017	OMS u OMC sobre las medicinas tradicionales y complementarias	Las medicinas tradicionales y complementarias resultan efectivas en distintos tratamientos, siendo la acupuntura, homeopatía e intervenciones cuerpo-mente las más utilizadas y que cuentan con mayor evidencia científica que las respaldan.
Redalyc	2015	La medicina tradicional china en la prevención de la	El aporte de la medicina tradicional a la prevención de

Yoga como terapia alternativa en el cuidado al paciente oncológico con ansiedad

		enfermedades	enfermedades puede magnificarse, en la medida que se amplíe su estudio y se fundamente aún más su eficacia, pero no solamente es aplicable a la prevención, sino también al tratamiento de distintas patologías tanto a nivel físico y psicológico
Tauja (repositorio Universidad de Jaén)	2016	Efectos positivos del yoga y su relación con el bienestar subjetivo y la felicidad	Los resultados indican que el yoga tiene efectos positivos para los aspectos psicológicos en el transcurso de cualquier enfermedad, además brinda mejoras a nivel físico, sin embargo, se necesita más estudios para validar su eficacia.
Elsevier	2014	Situaciones traumáticas y resiliencia en personas con cáncer	Los resultados indican que el cáncer conlleva muchos trastornos psicológicos a quien lo padece, los cuales deben ser atenuados para fomentar una mejor aceptación por parte del paciente, para lo cual las intervenciones cuerpo-mente resultan efectivas, además de otras técnicas tales como musicoterapia etc.
Repositorio UTA (Universidad Técnica de Ambato)	2014	Uso de terapias alternativas como apoyo al tratamiento de pacientes con cáncer de mama atendidas en el hospital oncológico Julio E. Paredes Solca Tungurahua	Como resultado los autores indican que el principal motivo de uso de terapias alternativas es para manejar los trastornos asociados al cáncer, principalmente las alteraciones psicológicas, además concluyen que la acupuntura es la terapia más utilizada seguida del yoga.
Repositorio UNAD (Universidad Nacional Abierta y a Distancia)	2017	Orígenes de la medicina natural, naturismo clásico (hipocrático) y del yoga	El autor encuentra como resultado que la terapia del yoga al igual que las demás terapias alternativas tienen una gran importancia como coadyuvante al tratamiento de todo tipo de enfermedad, siendo el yoga más efectivo para tratar alteraciones psicológicas, y usado especialmente en enfermedades crónicas y terminales.

Yoga como terapia alternativa en el cuidado al paciente oncológico con ansiedad

Scielo	2014	Uso de terapias alternativas, desafío actual en el manejo del dolor	Las terapias alternativas en el manejo del dolor no tienen como único propósito aliviar el síntoma, sino que valoran e intervienen en el estado de salud con un enfoque integral, considerando a la persona como un ser holístico, y estas terapias brindan mejoría en los aspectos físico y psicológico.
Elsevier	2019	Integración de la medicina alternativa en la malla curricular de las carreras de medicina y enfermería de las universidades peruanas	Como resultado los autores encontraron que el 34% de universidades incluyen la medicina alternativa como asignatura en la carrera de medicina y el 46% en la carrera de enfermería, lo que refleja una deficiente oferta académica, pese a que en el estudio demuestran que este tipo de terapias resultan efectivas en el tratamiento de todo tipo de enfermedades.
Repositorio USFQ (Universidad San Francisco de Quito)	2016	El yoga como tratamiento alternativo para mujeres adolescentes que sufren de anorexia nerviosa	Al finalizar la investigación la autora encontró que el yoga logró restablecer la salud de quienes lo practicaron, además se plantea como un tratamiento eficaz frente a los trastornos psicológicos en cualquier etapa de la vida no solamente en la adolescencia, ni necesariamente en la anorexia nerviosa.
Tandfonline	2016	Serum cortisol and BDNF in patients with major depression: effect of yoga Suero cortisol y BDNF en pacientes con depresión mayor: efecto del yoga	Se encontró una mejora significativa en las puntuaciones de depresión y los niveles séricos de BDNF (factor neurotrófico derivado del cerebro) y la reducción del cortisol sérico en los grupos de yoga, lo que en conclusión el yoga puede facilitar la neuro plasticidad a través de la reducción del estrés en pacientes inmunodeprimidos.

Yoga como terapia alternativa en el cuidado al paciente oncológico con ansiedad

BMC CÁNCER	2014	<p>Study protocol of a randomized controlled trial comparing mindfulness-based stress reduction with treatment as usual in patients with lung cancer and their partners: the MILON study</p> <p>Protocolo de estudio de un ensayo controlado aleatorio que comparó la reducción</p>	<p>Como resultados se encontró que la atención plena, actúa de manera efectiva sobre el estrés psicológico, la calidad de vida, la evaluación del cuidador y la espiritualidad, y esto fue aplicado a distintos pacientes que sufrían todo tipo de enfermedades, pero con trastornos psicológicos en común.</p>
		<p>de estrés basada en atención plena con el tratamiento habitual para reducir la angustia psicológica en pacientes con cáncer de pulmón y sus parejas: el estudio MILON</p>	
Gaster Jurnal Kesehatan	2017	<p>Pengaruh relaksasi Benson terhadap kualitas hidup pasien breast cancer yang menjalani kemoterapi di ruman sakit Dr. Moewardi Surakarta</p> <p>El efecto de la relajación de Benson en la calidad de vida del cáncer de mama de paciente que considera la quimioterapia en el hospital Dr. Moewardi Surakarta</p>	<p>Las autoras tienen como resultado que la terapia de relajación de Benson, en la que se incluye la terapia de yoga, tienen efectos relajantes y disminuyen el nivel de estrés y ansiedad en pacientes con cáncer de mama que reciben quimioterapia</p>

Yoga como terapia alternativa en el cuidado al paciente oncológico con ansiedad

<p>Indian Journal Of Palliative Care</p>	<p>2015</p>	<p>Effects of an integrated yoga program on self-reported depression scores in breast cancer patients undergoing conventional treatment: a randomized controlled trial</p> <p>Efectos de un programa de yoga integrado en las puntuaciones de depresión autoinformadas en pacientes con cáncer de mama que reciben tratamiento convencional: un ensayo controlado aleatorizado</p>	<p>Los resultados sugieren una disminución general en la depresión en el grupo de estudio antes de someterse a cirugías, sin embargo, hubo una disminución más significativa en la depresión en el grupo de yoga después de la cirugía, además ayudó a controlar la gravedad de los síntomas y la angustia durante la cirugía.</p>
<p>PubMed</p>	<p>2019</p>	<p>Complementary and alternative medicine for breast cancer patients: an overview of systematic reviews</p> <p>Medicina complementaria y alternativa para pacientes con cáncer de mama: una visión general de las revisiones sistemáticas</p>	<p>Como resultado se tiene que el yoga tuvo un efecto beneficioso sobre la depresión y la calidad de vida relacionada con la salud, la combinación de yoga y otras terapias alternativas con quimioterapia mejoró sinérgicamente los resultados clínicos, y finalmente no se pudo confirmar que el yoga tuviera un efecto sobre el dolor relacionado con el cáncer de mama.</p>
<p>PubMed</p>	<p>2018</p>	<p>Awareness of yoga for supportive care in cancer: implications for dissemination</p> <p>Concienciación sobre el yoga para la atención de apoyo en el cáncer: implicaciones para la diseminación</p>	<p>De los 303 participantes de este estudio, el 68% eran mujeres, el 77% eran blancos y el 75% tenían estudios universitarios, y a pesar del acceso al yoga en el centro de cáncer, 171 pacientes no hacían uso de esta área, el 56% de pacientes expresaron tener conocimiento de los beneficios de su práctica y el 82% de los participantes expresaron experimentar mejoras significativas en cuanto a su estado de salud en general, incluyendo la reducción de ansiedad.</p>

Yoga como terapia alternativa en el cuidado al paciente oncológico con ansiedad

PubMed	2019	Mind-body medicine use by women diagnosed with breast cancer: results of a nationally representative survey Medicina de cuerpo y mente utilizada por mujeres diagnosticadas con cáncer de mama: resultados de una encuesta representativa a nivel nacional	Entre las mujeres diagnosticadas con cáncer de mama, el 25,2% había usado terapias de mente- cuerpo en los últimos 12 meses. Meditación espiritual 14.3%, seguida de yoga 9.6% fueron los enfoques utilizados, pero únicamente lo usaron las pacientes que tenían estudios universitarios, dichas pacientes mencionaron sentir alivio espiritual y mental, aunque el bienestar físico no fue muy beneficiado.
PubMed	2019	Yoga for symptom management in oncology: a review of the evidence base and future directions for research Yoga para el manejo de los síntomas en oncología: una revisión de la base de evidencia y direcciones futuras para la investigación	Los hallazgos tanto durante como después del tratamiento demostraron la eficacia del yoga para mejorar la calidad de vida en general, con una mejora en la fatiga, el estrés y la angustia. Los resultados también sugirieron que el yoga puede mejorar los biomarcadores del estrés, la inflamación y la función inmunológica específicamente.
PubMed	2019	Long-term changes of symptoms of anxiety, depression, and fatigue in cancer patients 6 months after the end of yoga therapy Cambios a largo plazo de los síntomas de ansiedad, depresión y fatiga en pacientes con cáncer 6	Un total de 58 pacientes participaron en el estudio. Seis meses después del final de la terapia de yoga, los síntomas de ansiedad y depresión redujeron significativamente en comparación con la línea de base. Sin embargo, los síntomas de fatiga aumentaron ligeramente durante el periodo de seguimiento.
		meses después del final de la terapia de yoga	

Yoga como terapia alternativa en el cuidado al paciente oncológico con ansiedad

Cochrane	2017	Mind-body-meditation Medicina cuerpo-mente en el cáncer	Los efectos de estos métodos en pacientes con cualquier tipo de cáncer son efectivos, aunque los ensayos clínicos indican que tienen mayor efectividad en cáncer de mama, de pulmón y cáncer mixto, por lo tanto, la medicina cuerpo-mente puede considerarse como una valiosa adición a la atención de apoyo del cáncer.
Swiss medical forum	2014	Komplementärmedizin in der Onkologie Medicina complementaria en oncología	La medicina complementaria tiene buenos resultados en cuanto a paliar síntomas objetivos y subjetivos del cáncer además de alteraciones psicológicas asociadas como el estrés y la ansiedad, las terapias más utilizadas y que mejor resultado obtuvieron son la acupuntura, las intervenciones cuerpo-mente y la fitoterapia. Además, se recomienda la inclusión de terapias complementarias en la medicina convencional para el tratamiento del cáncer.
COPING (community of publishing in nursing)	2016	Pengaruh terapi nyanyian (chanting) mantra Om terhadap tingkat kecemasan pasien kanker yang akan dilakukan kemoterapi studi dilakukan di ruang angsaok 2 rsup Sanglah Denpasar La influencia del mantra Om (cantado) como terapia de ansiedad que será demostrado durante la quimioterapia en la habitación de la historia 2, hospital Sanglah Denpasar	Los niveles de ansiedad se midieron mediante el cuestionario BAI y se analizaron con técnicas variadas, esta terapia se la realizó durante 30 minutos y los resultados indicaron que hubo un efecto significativo hacia los niveles de ansiedad de los pacientes que se someterán a quimioterapia.

FUENTE: (Autores)

Discusión

- El yoga en el paciente oncológico propicia efecto positivo en cuanto a la reducción de la ansiedad, al actuar a nivel físico y mental mediante los asanas (posiciones), técnicas de meditación y relajación (Grijalva, 2016; Sasaki, y otros, 2019). Entre las principales actividades que se realizan durante una sesión de yoga están: los asanas, pranayamas, mantras y mudras; las cuales en conjunto alcanzan el efecto deseado, en este caso disminución de la ansiedad (Box, 2019). Después de una sesión de yoga los pacientes inmediatamente se encuentran en un estado de relajación, tranquilidad y confianza en sí mismo o paz interior.

Referencias

1. ADHANOM, T. (2020). El Comité de Emergencias sobre la COVID-19 subraya la necesidad de mantener la respuesta a largo plazo. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/detail/01-08-2020-covid-19-emergency-committee-highlights-need-for-response-efforts-over-long-term>
2. Aguirre, D. (2020). Covid-19 y la educación virtual ecuatoriana. *Investigación Académica*, 1(2), 54-56.
3. Albornoz, E. G. (2016). *Desarrollo Cognitivo. Universis y Sociedad*, 8(4), 187.
4. Alvarez, V., Caso, L., Aliphath, M., & Galmiche, A. (2017). *Redalyc*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/856/85651256007.pdf>
5. Americas Society y Council of the Americas (AS/COA). (s.f.). <http://www.oas.org/es/cidh/informes/pdfs/CorrupcionDDHHES.pdf>.
6. Americas Society y Council of the Americas (AS/COA). (2020). AS/COA pone una mala calificación a Ecuador en su lucha anticorrupción en tiempos del COVID-19. <https://criteriosdigital.com/portada/rcriterios/as-coa-pone-una-mala-calificacion-a-ecuador-en-su-lucha-anticorrupcion-en-tiempos-del-covid-19/>.
7. Ardila, J. C. (2015). La medicina tradicional China en la prevención de la enfermería. *Ciencias de la Salud*, 13(2), 285-291. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56238625014>

Yoga como terapia alternativa en el cuidado al paciente oncológico con ansiedad

8. Bonilla, J. (25 de 5 de 2020). Las dos caras de la educación en el Covid 19. Obtenido de <http://cienciamerica.uti.edu.ec/openjournal/index.php/uti/article/view/294/462>:
<http://cienciamerica.uti.edu.ec/openjournal/index.php/uti/article/view/294/462>
9. Box, D. R. (2019). The science of yoga- what research reveals. Elseiver.
10. Calceto, L. G. (2019). Relación del Estado nutricional con el desarrollo cognitivo y pscomotor de los niños en la primera infancia. Revista Ecuatoriana de Neurología, 28(2), 31.
11. CEPAL . (2017). Impacto social y económico de la malnutrición. Naciones Unidas.
12. CEPAL. (2018). Malnutrición en niños y niñas en América Latina y el Caribe. Desarrollo social , Costa Rica. Recuperado el 10 de 10 de 2020, de <https://www.cepal.org/es/enfoques/malnutricion-ninos-ninas-america-latina-caribe>
13. CEPAL-UNESCO. (2020). La educación en tiempos e pandemia de Covid 19. Oficina de Santiago.
14. Cerquera, A., Uribe, A., Matajira, Y., & Correa, H. (2017). Revista Scielo. Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-01372017000200398
15. CÉSPEDES, S. (2020). Corrupción en medio de combate a Covid-19 mantiene alerta a Ecuador. Obtenido de Corrupción: Expresidente Abdalá Bucaram y el prefecto Carlos Luis Morales detenidos: <https://www.prensa-latina.cu/index.php?o=rn&id=371973&SEO=corrupcion-en-medio-de-combate-a-covid-19-mantiene-alerta-a-ecuador>
16. CNN ESPAÑOL. (2020). Fiscalía: aumentan investigaciones de presunta corrupción en Ecuador. Obtenido de <https://cnnespanol.cnn.com/2020/05/10/alerta-fiscalia-aumentan-investigaciones-de-presunta-corrupcion-en-ecuador/>
17. Código Orgánico Integral Penal. (2014). Registro Oficial Suplemento 180 de 10-feb-2014. Última modificación:5-feb-2018. Estado reformado. Quito: Ediciones Legales.
18. Constitución del Ecuador. (2008). Constitución de la República del Ecuador. Registro Oficial No. 449-20-oct-2008. Reformada 2011. Quito: Ediciones Legales.
19. Costa, Galvanese , A., Filice, de Barros , N., & Oliveria, L. (2019). Contribuicoes desafios das práticas corporais e meditativas à promocao da saúde na rede pública de atencao primaria do Município de Sao Paulo, Brasi. Scielo.
20. Craner, H., Haller, H., & Dobos, G. (2017). Mind-Body-Medizin bei Krebs. Forum(32), 406-410. doi: <https://doi.org/10.1007/s12312-017-0317-8>

Yoga como terapia alternativa en el cuidado al paciente oncológico con ansiedad

21. Danhauer, S. C., Addington, E. L., Cohen, L., Sohl, S. J., Puymbroeck, M., Albinati, N. K., & Culos, Reed, S. N. (2019). Yoga symptom management in oncology: a review of the evidence base and future directions for a nationally . Pubmed.
22. Diccionario del yoga. (2018). El yoga historia, práctica, filosofía y mantras.
23. Díez, A. M. (2018). La Desnutrición Infantil en el Mundo: herramientas para su diagnóstico. Madrid-España: Punto Didot.
24. EGAS, Z. (2020). Centro latinoamericano de administración para el desarrollo. Obtenido de Obtenido de Centro latinoamericano de administración para el desarrollo: <http://old.clad.org/documentos/otros-documentos/corrupcion-politica-el-caso-del-ecuador>
25. EL PAÍS. (2020). Una oleada de casos de corrupción golpea Ecuador en medio de la pandemia. Obtenido de <https://elpais.com/sociedad/2020-06-05/una-oleada-de-casos-de-corrupcion-golpea-ecuador-en-medio-de-la-pandemia.html>
26. ESPAÑA, S. (4 de junio de 2020). Una oleada de casos de corrupción golpea Ecuador en medio de la pandemia. Obtenido de <https://elpais.com/sociedad/2020-06-05/una-oleada-de-casos-de-corrupcion-golpea-ecuador-en-medio-de-la-pandemia.html>
27. Fernández, A. M. (2017). Impacto Social y económico de la doble carga de la malnutrición. Naciones Unidas.
28. Ferreira, Vorkapic, C. R. (2010). Mente Alerta, Mente Tranquila: ¿Constituye el yoga una intervención terapéutica consistente para los. Revista Argentina de Clínica Psicológica, XIX(3), 221-220. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281921798002>
29. Fisher, M., Filmore, B., O' Malley, Paepflow, C., Prescott, T., & Merriman, H. (2019). Effects of Yoga on volume among women with breast cancer related lymphedema: a pilot study. Elsevier.
30. Gallegos, M. (Diciembre de 2016). Revista Scielo. Obtenido de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832016000400002
31. García, A. (30 de 09 de 2017). Desarrollo del cerebro de 0 a 6 años . Obtenido de <https://efisiopediatric.com/desarrollo-del-cerebro-0-6-anos/>
32. Grijalva, G. M. (2016). El yoga como tratamiento alternativo para mujeres adolescentes que sufren de anorexia nerviosa. Tesis.
33. Guaraca, D., & Pagalo, S. (8 de Julio de 2022). DSpace UNACH. Obtenido de <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/9351>

Yoga como terapia alternativa en el cuidado al paciente oncológico con ansiedad

34. Guevara, S. (18 de Diciembre de 2020). DSpace ESPOCH. Obtenido de <http://dspace.esPOCH.edu.ec/handle/123456789/14656>
35. HEREDIA, F. (2004). Los mecanismos administrativos institucionales para el combate a la corrupción en el sector público, quinquenio: 1999-2003. Quito.
36. Hernandez, H. (2018). Repositorio Unal. Obtenido de <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/63462>
37. Hidalgo, Paz, D. (2019). La magia de las plantas que curan en el centro del Ecuador: Mujeres, tierra y conocimiento tradicional en la provincia de Chimborazo. Quito: Flacsoandes.
38. Hoxterman , M. D., Voib , P., Dobos, G., & Gramer , H. (2019). Min-body medicine use use by women diagnosed with breast cancer: Results of a nationally representative survey . Publuimed .
39. Huaman, J., & Buitron, J. (2021). Repositorio UNCP. Obtenido de <https://repositorio.uncp.edu.pe/handle/20.500.12894/7301>
40. INEC. (2018). ENSANUT. Quito, Ecuador . Obtenido de https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/ENSANUT/ENSANUT_2018/Principales%20resultados%20ENSANUT_2018.pdf
41. Lan, S., Stiefel, M., & Huaman, M. (2018). Qora Hampiyku. Obtenido de https://boris.unibe.ch/117166/1/Lan-Stiefel%20Librito%20Pitumarca%20A5_reduced.pdf
42. LARREA, R. (2000). Presidente de la Comisión Cívica de Combate a la Corrupción, en Temas de Seguridad y Desarrollo Nro. 20. Quito: Publicación del IAEN.
43. Leiva, L. Z. (2020). Desarrollo Cognitivo en la etapa Prescolar y Escolar . Universidad Cooperativa de Colombia.
44. Luna, J. H. (2018). Estado nutricional y neurodesarrollo en la primera infancia. Revista Cubana de Salud Pública, 44(4).
45. Lundt, A., & Jentschke , E. (2019). Long-Term changes of symptoms of anxiety, depression and fatigue in cancer patients 6 months after the end of yoga therapy. . Pubmed.
46. Maritza, G. (Diciembre de 2016). Revista Scielo. Obtenido de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832016000400002

Yoga como terapia alternativa en el cuidado al paciente oncológico con ansiedad

47. Martín, L. (24 de 5 de 2019). Nutrición y Neurodesarrollo. Obtenido de <https://www.isep.com/ec/actualidad-neurociencias/importancia-de-la-nutricion-en-el-neurodesarrollo/>
48. Mazzoni, C. S. (2014). Impacto de la pobreza en el desarrollo cognitivo. Un análisis Teórico de dos factores mediadores . Scielo, 95.
49. Medrano, E. (20 de abril de 2022). DDigital UMSS. Obtenido de <http://ddigital.umss.edu.bo:8080/jspui/handle/123456789/29627>
50. Meneses, R. Á. (2017). Orígenes de la medicina natural, naturismo clásico (Hipocrático) y del yoga. Tesis.
51. Ministerio de Salud Pública del Ecuador . Reglamento que regula el ejercicio de los profesionales especialistas en medicina alternativa. (2019). http://www.calidadsalud.gob.ec/wp-content/uploads/2017/08/EJERCICIO-MEDICINA-ALTERNATIVA-ac_00005001_2014-13-ago.pdf.
52. MOLINA, A. (2020). La república. Obtenido de La pandemia de la corrupción: <https://www.larepublica.ec/blog/opinion/2020/06/07/pandemia-corrupcion/>
53. Moreno, J. S. (s/a). Aliemntación del niño preescolar, escolar y del adolescente . Madrid .
54. MSP. (2018). Plan intersectorial de Alimentos y Nutrición 2018-2025. Quito .
55. MSP. (2018). Pñan Intersectorial de Alimentación y Nutrición Ecuador 2018-2025. Quito.
56. Muñoz, A. (2016). Radiografía del Hatha yoga. México: Pixele.
57. Muñoz, B., Quispe, R., & Elis, M. (2022). UPAGU. Obtenido de <http://65.111.187.205/handle/UPAGU/2441>
58. Naciones Unidas. (2005). Acción contra la corrupción. Obtenido de https://www.unodc.org/pdf/corruption/publications_merida_s.pdf
59. Nutrición Mundial. (2018). Arrojar luz sobre la nutrición para inspirar nuevas iniciativas. Obtenido de https://www.who.int/nutrition/globalnutritionreport/2018_Global_Nutrition_Report_Executive_Summary_sp.pdf?ua=1
60. Oates , J., Smith, A., & Johnson, M. (s.f.). La primera infancia en perspectiva 7. El cerebro en desarrollo. Reino Unido: Cambrian Printers.
61. Observatorio Social del Ecuador. (2017). Situación de la niñez y adolescencia en Ecuador . Quito.

Yoga como terapia alternativa en el cuidado al paciente oncológico con ansiedad

62. OMS. (07 de 2016). Qué es la malnutrición. Obtenido de <https://www.who.int/nutrition/es/>:
<https://www.who.int/features/qa/malnutrition/es/>
63. OMS. (2022). Organización Mundial de la Salud. Obtenido de https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/95008/9789243506098_spa.pdf
64. ONU. (4 de 8 de 2020). El impacto del Covid-19 en la educación podría desperdiciar un gran potencial humano y revertir décadas de progreso. Noticias ONU.
65. Ordinola, C., Barrena, M., & Rascon, J. (2019). Revista Scielo. Obtenido de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2413-32992019000300012&script=sci_arttext&tlng=en
66. Ordoñez, C., Contreras, M., & Gonzales, R. (Abril de 2017). Revista Scielo. Obtenido de https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-24492017000100026&script=sci_arttext
67. Organización de los Estados Americanos . (S/A). Primera Infancia: una mirada desde la Neuroeducación . CEREBRUM .
68. Organización Mundial de la Salud. (2020). Malnutrición. Naciones Unidas.
69. Pachacama, A. (2020). Repositorio UTC. Obtenido de <http://repositorio.utc.edu.ec/handle/27000/6815>
70. Palencia, S. O. (2016). Procesos de cambio cognitivo en la primera edad escolar. Revista de Psicología Universidad de Antioquia, 8(1), 103.
71. Paredes, Y. (26 de 05 de 2015). Desnutrición crónica y desempeño cognitivo. Universidad y Salud, 51.
72. Pérez, M. (12 de 08 de 2019). Malnutrición y desnutrición: sus diferencias. Recuperado el 10 de 10 de 2020, de <https://ayudaenaccion.org/ong/blog/derechos-humanos/diferencias-malnutricion-y-desnutricion/>
73. PNUD Ecuador. (2020). COVID-19: la pandemia La humanidad necesita liderazgo y solidaridad para vencer a COVID-19. Obtenido de <https://www.ec.undp.org/content/ecuador/es/home/coronavirus.html#:~:text=La%20pandemia%20de%20coronavirus%20COVID,continente%2C%20excepto%20a%20la%20Ant%C3%A1rtida.>
74. Poalacín, S. T. (2019). Uso de terapias alternativas como apoyo al tratamiento de pacientes con cáncer de mama atendidas en el hospital oncológico Julio E. Paredes Solca Tungurahua. . Tungurahua: Tesis .

Yoga como terapia alternativa en el cuidado al paciente oncológico con ansiedad

75. PRIMICIAS. (22 de 9 de 2020). La pandemia amenaza con aumentar la desnutrición infantil.
76. Raghunathan, N. J., Korenstein , D., Li , Q. S., & Mao, J. J. (2019). Awareness of yoga for supportive care in cáncer : Implications for disseminaation . PubMed.
77. Rodriguez, M., Roman, M., Aguilar , L., & Gallego , A. (2017). Necesidades emocionales en el paciente oncológico en etapa terminal. Bibliotecas de las casas.
78. Saldarriaga, P. B. (2016). La Teoría constructivista de Jean Pieget y su significación para la pedagogía contemporánea. Dominio de las Ciencias, 2, 130.
79. Saldarriaga, P., Bravo, G., & Loor , M. (2016). La teoria constructivista de Jean Piaget y su significación para la pedagogía contemporánea . Revista Científica Dominio de las Ciencias, 127-137.
80. Sasaki, Y., Motoo, C., Jang , S., Ko, S., Jang, B., & Hawang, D. (2019). Compelmentarry and alternative medicine for breast cancer patients: an overview of systemaic reviews . PubMed.
81. Scaling Up nutrition. (2020). La desnutrición infantil y la Covid 19. Obtenido de <https://scalingupnutrition.org/es/news/la-desnutricion-infantil-y-la-covid-19-ahora-es-el-momento-de-actuar/>: <https://scalingupnutrition.org/es/news/la-desnutricion-infantil-y-la-covid-19-ahora-es-el-momento-de-actuar/>
82. Schady, N., Behrman, J., Araujo, M., & Bernl, R. (2014). Gradientes de riqueza en el desarrollo cognitivo durante la primera infancia en cinco pa+ises de América Latino. Washington .
83. Senplades. (2017). Plan Nacional de Desarrollo Toda una Vida . Quito.
84. Simarro, P. T. (2016). Efectos positivos del yoga y su relación con el bienestar subjetivo y la felicidad. España: Tauja Universidad de Jaen.
85. Torres, M., Ayala, L., & Valencia, D. (Agosto de 2021). Repositorio UCALDAS. Obtenido de https://repositorio.ucaldas.edu.co/bitstream/handle/ucaldas/17100/SALUD_USO_DE_PLANTAS_MEDICINALES.pdf?sequence=1&isAllowed=y
86. UNICEF. (2017). La primera infancia importa para cada niño. New York.
87. UNICEF. (2017). La primera infancia importa para cada niño . New York.

Yoga como terapia alternativa en el cuidado al paciente oncológico con ansiedad

88. Valarezo, G. . (2019). Aceptación de la alternativa en la población urbana de Riobamaba - Ecuador. Riobamba: UNACH.
89. Verdezoto, N. (2019). Una correcta nutrición infantil. Grupo El Comercio.
90. Verdú, V. F. (2018). OMS u OMC sobre las medicinas tradicionales y complementarias. Revista naturista(12), 40-46. Obtenido de file:///C:/Users/MAQUINA%205/Downloads/Dialnet-OMSUOMCSobreLasMedicinasTradicionalesYComplementar-6267067.pdf

©2022 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).