

Editorial

Yoga: ¿Terapia complementaria o alternativa?

La creciente prevalencia de enfermedades crónicas exige repensar los modelos tradicionales de atención, particularmente en un escenario donde los determinantes biológicos, psicológicos y sociales interactúan de manera compleja. Frente a esta realidad, el personal de salud se ve interpelado a ampliar su mirada y profundizar en abordajes que reconozcan la multidimensionalidad de la experiencia humana. En este contexto, la práctica del Yoga es el complemento en una terapia convencional, y no una alternativa terapéutica. No es un sustituto de la práctica clínica, sino una oportunidad para enriquecer el cuidado desde una perspectiva integral y humanizada.

El yoga, con sus raíces milenarias en las tradiciones filosóficas de Oriente, ha trascendido el ámbito cultural que le dio origen para insertarse progresivamente en los sistemas contemporáneos de salud. Lejos de ser una mera práctica corporal, el yoga articula posturas (ásanas), técnicas de respiración (pranayama), meditación y ejercicios de atención plena que contribuyen a regular los sistemas neuroendocrino y autonómico. Su creciente adopción en el ámbito sanitario se sustenta en una base de evidencia que, aunque aún heterogénea en calidad y metodología, sugiere beneficios concretos en el manejo del estrés, la ansiedad, el dolor crónico, la hipertensión y diversos trastornos metabólicos. Estos efectos no solo se expresan en variables fisiológicas medibles, sino también en dimensiones subjetivas del bienestar vinculadas a la autoconciencia y la resiliencia.

Desde la perspectiva del cuidado holístico, el yoga ofrece un puente entre el cuerpo y la experiencia emocional, facilitando procesos de autorregulación que complementan las intervenciones biomédicas. Un aspecto relevante es que favorece la participación activa del paciente en su propio proceso de recuperación, lo que supone un cambio paradigmático frente al modelo tradicional centrado en el profesional como protagonista del acto terapéutico. En la práctica clínica, esto se traduce en estrategias más empáticas, menos invasivas y potencialmente más sostenibles, especialmente en personas que conviven con patologías crónicas y requieren intervenciones continuas y de bajo riesgo.

El personal de salud, incluyendo profesionales formados en biomedicina, se encuentra en una posición privilegiada para liderar la integración del yoga como intervención complementaria. Su formación orientada al enfoque biopsicosocial y su contacto cotidiano con los pacientes permiten identificar oportunidades para incorporar prácticas de relajación, respiración consciente y estiramientos suaves como parte de los planes de cuidado. Esta integración, sin embargo, demanda un ejercicio crítico: es necesario diferenciar el yoga como práctica terapéutica basada en evidencia de las versiones comercializadas o descontextualizadas que proliferan en redes sociales. Asimismo, se requiere garantizar espacios de capacitación formal, protocolos de seguridad y criterios de inclusión y exclusión, especialmente en poblaciones vulnerables o con condiciones clínicas complejas.

No se trata de idealizar al yoga como una panacea, sino de reconocer su potencial cuando se lo incorpora responsablemente, con criterio clínico y con respeto por la diversidad cultural que representa. La experiencia internacional muestra que los sistemas de salud que adoptan terapias complementarias de manera reflexiva y regulada no solo amplían su oferta terapéutica, sino que



también fortalecen la relación profesional-paciente y promueven prácticas de autocuidado más consistentes a largo plazo.

En una era sanitaria caracterizada por el aumento del estrés, la soledad y las enfermedades crónicas, reflexionar sobre el lugar del yoga en la atención de salud no es un ejercicio de moda, sino una invitación a revalorizar la dimensión humana del cuidado. Integrar esta práctica en la biomedicina, en la atención primaria y en los modelos de salud comunitaria podría no solo mejorar parámetros clínicos, sino también abrir un espacio donde el bienestar sea entendido como un proceso activo, consciente y profundamente vinculado con la totalidad de la persona.

Dr. Juan Rosa

Director

Comité Editor - Revista Facultad de Medicina