



**Universidad  
Norbert Wiener**

**UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**“EFECTIVIDAD DE LA TECNICA DEL YOGA PARA DISMINUIR SINTOMAS  
DE FATIGA, ANSIEDAD Y ESTRES EN PACIENTES ONCOLOGICOS”**

**TRABAJO ACADÉMICO PARA OPTAR EL TÍTULO DE ESPECIALISTA EN  
ENFERMERÍA ONCOLÓGICA**

**PRESENTADO POR:**

**MUCHAYPIÑA TATAJE, SARITA PATRICIA**

**ASESOR:**

**Mg. BASURTO SANTILLAN, IVAN JAVIER**

**LIMA – PERÚ**

**2019**



## **DEDICATORIA**

A mi mamá Juana Lidia Tataje Pisconte por su constante apoyo en mi educación, por educarme con valores y por su comprensión durante mi vida personal y profesional.

## **AGRADECIMIENTO**

Al Mg. Iván Javier Basurto Santillán mi asesor de EBE por contribuir en mi formación profesional, guiándome y por su motivación permanentemente para la culminación del trabajo.

**ASESOR:**

Mg: IVÁN JAVIER BASURTO SANTILLÁN

**JURADO**

**Presidente: Mg.**

**Secretario: Mg.**

**Vocal: Mg.**

## ÍNDICE

Carátula	i
Hoja en Blanco	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Asesor	v
Jurado	vi
Índice	vii
Índice de Tablas	ix
RESUMEN	x
ABSTRACT	xi
<b>CAPITULO I: INTRODUCCION</b>	<b>1</b>
1.1. Planteamiento del problema	1
1.2. Formulacion de problema	5
1.3. Objetivo	5
<b>CAPITULO II: MATERIAL Y METODOS</b>	<b>6</b>
2.1. Diseño de estudio revision sistematica	6
2.2. Poblacion y muestra	6
2.3. Procedimiento de recoleccion de datos	6
2.4. Tecnica de analisis	7
2.5. Aspectos eticos	7
<b>CAPITULO III: RESULTADOS</b>	<b>8</b>

3.1. Tablas	8
<b>CAPITULO IV: DISCUSION</b>	<b>23</b>
4.1. Discusión	23
<b>CAPITULO V: CONCLUSION Y RECOMENDACIONES</b>	<b>26</b>
5.1. Conclusiones	26
5.2. Recomendaciones	26
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS</b>	<b>28</b>



## INDICE DE TABLAS

	<b>Pág.</b>
<b>Tabla1:</b> Estudios revisados sobre la efectividad de la técnica del yoga para disminuir síntomas de fatiga, ansiedad y estrés en pacientes oncológicos.	8
<b>Tabla2:</b> Resumen de estudios sobre la efectividad de la técnica del yoga para disminuir síntomas de fatiga, ansiedad y estrés en pacientes oncológicos.	18

## RESUMEN

**Objetivo:** Sistematizar las evidencias sobre la efectividad de la técnica del yoga para disminuir síntomas de fatiga, ansiedad y estrés en pacientes oncológicos. **Material y Método:** La revisión sistemática de 10 artículos científicos encontrados sobre la efectividad de la técnica del yoga para disminuir síntomas de fatiga, ansiedad y estrés en pacientes oncológicos el cual fueron hallados en la siguiente base de datos : tales como; Cochrane, Scielo, PubMed, Science Direct, Lilacs, Elsevier, Epistemonikos, todos ellos fueron analizados según la escala Grade para determinar su fuerza y calidad de evidencia. **Resultados:** El presente estudio y a su vez evidenciados pertenecen a 10 artículos científicos, el cual se revisaron de forma sistemática, con calidad de evidencia alta 90% (9/10) y moderada 10%(1/10), cuyos resultados logrados en este estudio sobre el diseño de investigación el 20% (n= 2/10) pertenece a estudios de Revisión sistemática, el 20% (n=2/10) a Ensayos Controlados Aleatorizados, el 30% (n= 3/10) a estudios de Revisión sistemática y Meta análisis, el 20% (n= 2/10) pertenecen a estudios de Meta análisis y el 10% (n= 1/10) pertenecen a estudio bibliográfico. El 100% (n= 10/10) de los artículos de investigación demuestran la efectividad de la técnica del yoga para disminuir síntomas de fatiga, ansiedad y estrés en pacientes oncológicos. **Conclusiones** En 10 de 10 evidencias concluyen que la efectividad de la técnica del yoga para disminuir síntomas de fatiga, ansiedad y estrés en pacientes oncológicos.

**Palabras Claves:** Cáncer, ansiedad, fatiga, estrés, yoga.

## ABSTRACT

**Objective:** To systematize the evidence on the effectiveness of the yoga technique to reduce symptoms of fatigue, anxiety and stress in oncological patients. **Material and Methods:** The systematic review of 10 scientific articles found on the effectiveness of the yoga technique to reduce symptoms of fatigue, anxiety and stress in patients which were found in the following database: Cochrane, Scielo, PubMed, Science Direct, Lilacs, Elsevier, Epistemonikos, all of them were analyzed according to the Grade scale to determine their strength and quality of evidence. **Results:** The present study and at the same time evidenced belong to 10 scientific articles, which were reviewed systematically, with high quality evidence 90% (9/10) and moderate 10% (1/10), whose results achieved in this study on the design of research 20% (n = 2/10) belongs to studies of Systematic Review, 20% (n=2/10) to Randomized Controlled Trials, 30% (n=3/10) to Systematic Review and Meta analysis studies, 20% (n=2/10) to Meta analysis studies and 10% (n=1/10) to bibliographic study. 100% (n= 10/10) of the research articles demonstrate the effectiveness of the yoga technique in reducing symptoms of fatigue, anxiety and stress in oncological patients. **Conclusions:** In 10 of 10 evidences conclude that the effectiveness of the yoga technique in reducing symptoms of fatigue, anxiety and stress in oncological patients is evidenced.

**Keywords:** Cancer, anxiety, fatigue, stress, yoga.

## **CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN**

### **1.1. Planteamiento del problema.**

El cáncer es una afección desencadenada por un grupo de células que se reproducen sin control y de forma independiente, atacando otros tejidos de manera local y a distancia. Es una enfermedad que ha existido desde tiempos remotos y ha afectado al ser humano, probablemente, desde su origen. Según algunos documentos, data desde hace unos cuatro millones de años (1).

La Organización mundial de la Salud (OMS) explica que el cáncer pasa por una fase de crecimiento y otra de diseminación descontrolada de células. Aparece como un tumor en cualquier parte del cuerpo, este suele invadir el tejido adyacente y puede ocasionar metástasis en diferentes puntos del organismo (2).

En tanto, una vez que el paciente es diagnosticado, este sufre cambios relevantes en su vida como en la de su familia; el dolor, la fatiga, la ansiedad, el estrés, la fatiga, la pérdida de imagen corporal etc. Como producto de la enfermedad y los tratamientos recibidos se deteriora significativamente la calidad de vida. Todos estos síntomas están vinculados con el desarrollo de la enfermedad, con el empeoramiento que pudiesen manifestar, con los probables efectos secundarios procedentes del tratamiento y con el dolor o el enfrentamiento de la muerte (3)

Estos efectos secundarios van a producir que los pacientes manifiesten algún grado de fatiga con cierta frecuencia; es decir, presentarán una sensación de debilidad o cansancio físico o emocional de forma perenne que se relaciona con el tratamiento del cáncer o el desarrollo del mismo. Estas manifestaciones influyen en el estado anímico y la actitud del paciente, en su aptitud para desempeñar tareas diarias y vivir plenamente. Además, los pacientes que sufren fatiga crónica, mayormente, se sienten devastadas física y mentalmente (4).

La Asociación Española contra el cáncer refiere que la fatiga es un síntoma letal y causa sufrimiento, angustia, limitación funcional y por ella, se puede, prever la sobrevenida global y la calidad de vida (5).

La fatiga para los pacientes del cáncer se vuelve uno de los síntomas que más estrés les ocasiona, inclusive supera el dolor, las náuseas y el vómito. Esta experiencia en particular se debe detectar y valorar de forma sistemática mediante autoevaluaciones y cuestionarios aplicados en todos los pacientes oncológicos, que puede realizarse durante o después de la terapia a la que se someten (6).

Por otro lado, la ansiedad se presenta en diferentes momentos del tratamiento y la recuperación, que conduce a los pacientes a sentirse angustiados y temerosos. El miedo y la ansiedad aumentan cuando se enteran que tienen cáncer o este se vuelve a presentar, asimismo, existe el miedo ante las terapias, las consultas médicas y los exámenes, ya que tienen la impresión de que algo negativo se aproxima con respecto a su salud (7).

Un estudio con 84 mujeres con cáncer de mama, objetivando evaluar la prevalencia de ansiedad generalizada y depresión mayor, constató que 17,86% presentaba depresión mayor y 11,9% ansiedad generalizada.

El insomnio, o las dificultades para dormir, representan un problema común para los pacientes con cáncer (8).

Otro de los síntomas que se asocian al paciente con cáncer es el cuadro de estrés, que surge como respuesta física ante la presión constante o estímulos, que libera las hormonas norepinefrina y epinefrina, que incrementan la presión arterial y el ritmo cardiaco, elevan las concentraciones de azúcar en la sangre(glucosa). Existen estudios experimentales que señalan que el estrés psicológico puede ocasionar que crezca o se disemine un tumor (9).

Los pacientes oncológicos adoptan actitudes que incrementan los riesgos sobre su salud, para aplacar los efectos de la enfermedad que les resulta estresante recurren al consumo de cigarrillos o alcohol, o adoptan una vida más sedentaria que puede agravar la calidad de vida del paciente posterior al tratamiento. Por el contrario, se ha comprobado que los pacientes que utilizan estrategias para el manejo del estrés, como técnicas de relajación y meditación, presentan grados menores de ansiedad, depresión y síntomas que guardan relación con la enfermedad y el tratamiento (10).

Dentro de las técnicas complementaria para reducir los síntomas propios del cáncer encontramos el yoga considerada como una práctica recomendada para pacientes con cáncer como complemento a los tratamientos convencionales. Numerosos estudios han mostrado resultados positivos en lo que respecta a reducir y mejorar efectos secundarios producidos por la quimioterapia y la radioterapia, especialmente en mujeres con cáncer de mama. La preparación para el yoga se fundamenta en ejercicios de respiración, posturas físicas y meditación (11).

En un estudio de la Universidad de Texas MD Anderson Cáncer Center, se observaron los beneficios del yoga en pacientes con cáncer de mama que fueron sometidas a radioterapia. En comparación con otros grupos de control, las mujeres que practicaron yoga 3 veces por semana, mejoraron su salud en general, experimentaron menos fatiga y una mayor capacidad para participar en sus actividades diarias. También, redujeron sus niveles de cortisol (hormona que regula el estrés), lo cual es interesante, teniendo en cuenta que unos niveles de cortisol altos se relacionan en algunos estudios con una menor supervivencia en mujeres con cáncer de mama (12).

El yoga también puede resultar útil para supervivientes de cáncer de mama. En un estudio de la Universidad de Ohio, las mujeres que practicaron yoga durante 12 semanas dos veces a la semana redujeron su fatiga un 57% en comparación con el grupo de control y también la inflamación del organismo en un 20%.

Asimismo, otro estudio también observó una mejora en la calidad del sueño. Un ensayo piloto, por otro lado, también observó que el yoga y la meditación podrían mejorar la flexibilidad, el equilibrio y la movilidad de las sobrevivientes de cáncer con neuropatía periférica derivada del tratamiento con quimioterapia (13).

Concretamente, según recoge la American Cancer Society, el yoga ha demostrado mejorar la condición física, reducir el estrés y la fatiga y mejorar la calidad de vida en general (14).

Los tratamientos alternativos en pacientes oncológicos pueden no desempeñar una función principal en la terapia para el cáncer, sin embargo, es probable que ayude combatir los síntomas y signos consecuentes del cáncer y los tratamientos que conlleva esta enfermedad. Se puede disminuir los síntomas y signos frecuentes del cáncer, tales como la fatiga, ansiedad, náuseas, dolor, vómitos, problemas para dormir y estrés, mediante tratamientos alternativos (15).

Ante lo expuesto, el profesional de enfermería cumple un rol importante en el cuidado integral del paciente oncológico, no solo situándose en terapias farmacológicas, si no en aquellas terapias complementarias y/o alternativas basadas en la evidencia científica, como en este caso el yoga, el cual permita mejorar la calidad de vida del paciente y afrontar la enfermedad con dignidad.

## 1.2. Formulación del problema

La pregunta formulada para la revisión sistemática se desarrolló bajo la metodología PICO y fue la siguiente:

<b>P = Paciente/ Problema</b>	<b>I = Intervención</b>	<b>C = Intervención de comparación</b>	<b>O = Outcome Resultados</b>
Pacientes oncológicos	Técnica del Yoga	No corresponde	Efectividad para disminuir síntomas de fatiga, ansiedad y estrés

¿Es efectiva la técnica del yoga para disminuir síntomas de fatiga, ansiedad y estrés en pacientes oncológicos?

## 1.3 Objetivo

Sistematizar las evidencias sobre la efectividad del empleo de la técnica del Yoga para disminuir síntomas de fatiga, ansiedad y estrés en los pacientes oncológicos.



## **CAPÍTULO II: MATERIALES Y MÉTODOS**

### **2.1. Diseño de estudio: Revisión sistemática.**

La investigación es de tipo cuantitativo, con un diseño de estudio de revisión sistemática, que posee relevancia por su cuidadosa búsqueda, recolección, ordenamiento y análisis de los estudios acerca de los procedimientos en salud realizados en un lapso de tiempo, de modo que la práctica asentada en la evidencia ha utilizado las revisiones sistemáticas como medio para lograr mejores evidencias de la objetividad clínica.

### **2.2. Población y muestra.**

La probación estuvo constituida por la investigación bibliográfica de 10 artículos científicos difundidos y publicados en las bases de datos científicos y que han sido publicados en el idioma español e inglés con una antigüedad que no supera los diez años.

### **2.3. Procedimiento de recolección de datos.**

La recolección de datos partió de la revisión bibliográfica de artículos de investigaciones internacionales que abordaron como tema principal la efectividad del empleo de la técnica del Yoga para disminuir la fatiga, ansiedad y estrés en los pacientes oncológicos; de todos los artículos que se hallaron, se incluyeron los de mayor relevancia según nivel de evidencia y se excluyeron los de menor relevancia. Se estableció la búsqueda siempre y cuando se tuvo acceso al texto completo del artículo científico.

El algoritmo de búsqueda sistemática de evidencias utilizado fue el siguiente:

- ✓ Efectividad AND Yoga AND Cancer
- ✓ Cáncer AND terapias alternativas
- ✓ Disminución de la fatiga AND Yoga AND oncología

- ✓ Estrés AND Cancer AND yoga
- ✓ Ansiedad AND Cancer AND yoga

Base de datos:

- ✓ Cochrane Sciencedirect, Scielo, Pubmed, refseek, Redalyc.org.

#### **2.4. Técnica de análisis.**

La investigación y proceso de análisis de la revisión sistemática está compuesta por el desarrollo de una tabla de resumen (Tabla N°1) con información relevante de cada artículo científico el cual se seleccionaron y filtraron según relevancia y a su vez fueron evaluados para determinar puntos de alta coincidencia y puntos de discrepancia con la formulación del problema (PICO). Por otro lado, de acuerdo a lo pre establecido según criterio técnico, se realizó una evaluación intensiva y crítica en cada artículo científico utilizando el método GRADE, el cual permitió determinar la fuerza de recomendación para cada artículo específico y la calidad de la evidencia de los mismos.

#### **2.5. Aspectos éticos.**

La evaluación de los artículos científicos analizados, estuvo conforme a los lineamientos de la bioética en la investigación, logrando evidenciar que cada uno de estos se haya cumplido durante la ejecución.

## CAPÍTULO III: RESULTADOS

**3.1. Tablas 1:** Estudios revisados sobre la efectividad de la técnica del yoga para disminuir la fatiga, ansiedad y estrés en los pacientes oncológicos.

1. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen Y Numero
Buffart I, Uffelen J, Riphagen I, Brug J, Mechelen W, Brown W, Chinapaw M.	2012	“Beneficios físicos y psicosociales del yoga en pacientes y supervivientes de cáncer, una revisión sistemática y meta-análisis de ensayos controlados aleatorios”  Physical and psychosocial benefits of yoga in cancer patients and survivors, a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials (16).	BMC cancer  <a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23181734">https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23181734</a>  HOLANDA	Volumen: 12 Numero: 559

### CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos ético	Resultados	Conclusión
Revisión Sistemática y meta-análisis	16 artículos	Consentimiento informado	<p>Se realizó un estudio de intervención y control con el empleo del yoga mostrando grandes reducciones significativas en la ansiedad (<math>d = -0.77</math>; IC 95% = <math>-1.08</math> a <math>-0.46</math>) y reducciones moderadas de fatiga (<math>d = -0.51</math>; IC 95% = <math>-0.79</math> a <math>-0.22</math>).</p> <p>Otro estudio demuestra que existió una reducción moderada de la fatiga con una desviación estándar de <math>-0.04</math>-<math>2.45</math> con una <math>P &lt; 0.003</math> el cual resultado significativa.</p> <p>En otro estudio demuestra que la ansiedad se redujo a un 48% en el grupo de yoga mientras que aumento en el grupo control a un 28% con un <math>p &lt; 0.001</math></p> <p>El estrés se redujo a un 26.9% en el grupo del yoga mientras que aumento a un 75% en el grupo control, con un <math>p &lt; 0.001</math></p>	<p>El estudio demuestra la efectividad del yoga al reducir de manera significativa la ansiedad y el estrés y de efecto moderado sobre la fatiga en los pacientes con cáncer. Asimismo, las próximas investigaciones deberían abordar la frecuencia y duración óptimas del yoga, los resultados en pacientes con distintos tipos de cáncer de mama, las rutas de tratamiento o rehabilitación, el momento adecuado durante el tratamiento del cáncer para acudir a las intervenciones de yoga en los pacientes.</p>

### DATOS DE LA PUBLICACIÓN

2. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen Y Numero
Sadja J., Mills J.	2013	<p>“Efectos de las intervenciones de yoga sobre la fatiga en pacientes con cáncer y sobrevivientes: una revisión sistemática de los ensayos controlados aleatorios”</p> <p>Effects of Yoga Interventions on Fatiga in Cancer Patients and Survivors: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials (17).</p>	<p>NIH Public Acces</p> <p><a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3781173/pdf/nihms-482430.pdf">https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3781173/pdf/nihms-482430.pdf</a></p> <p>Estados unidos</p>	<p>Volumen: 9</p> <p>Numero: 4</p>

### CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos ético	Resultados	Conclusión
Revisión sistemática	<p>Población: 44 artículos</p> <p>Muestra: 10 artículos</p>	No refiere	<p>Un estudio refiere que los grupos de yoga mostraron mejoras significativas después del tratamiento (<math>P &lt; 0.032</math>) en relación con el control de la fatiga.</p> <p>Tres de los estudios reportan que fueron significativos la reducción de la fatiga entre los pacientes que acudieron a la reunión con una desviación estándar de 8.26 y una significancia donde <math>p = 0.01</math></p> <p>los participantes que asistieron al menos a 24 clases tenían 4.2 y 3.5. de desviación estándar y mejoras puntuales (<math>P &lt; 0.05</math>) en comparación con el control grupo, disminuyendo así el nivel de ansiedad</p>	<p>Los hallazgos identificados en esta revisión demuestran la efectividad de las intervenciones de yoga en los pacientes con cáncer disminuyendo de manera significativa la fatiga. Los ensayos controlados aleatorios más bien contruidos son necesarios para determinar mejor el efecto de una intervención. Los estudios deben ser realizados con la finalidad de evaluar la fatiga de los pacientes y sobrevivientes del cáncer.</p>

### DATOS DE LA PUBLICACIÓN

3. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen Y Numero
Xiao-L., Zuo A, Qi Li, Fan G., Lin Y, Fan J.	2016	<p>“Efectos del yoga sobre las emociones negativas de los pacientes con cáncer de mama: Un meta-análisis de los resultados de los ensayos controlados”</p> <p>“Effects of yoga on negative emotions in patients with breast cancer: A meta-analysis of randomized controlled trials” (18).</p>	<p style="text-align: center;"><u>Revista Internacional de Ciencias de Enfermería</u></p> <p style="text-align: center;"><a href="https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352013216300011">https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352013216300011</a></p> <p style="text-align: center;">China</p>	<p style="text-align: right;">Volumen: 1 Numero: 8</p>

### CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos ético	Resultados	Conclusión
Meta análisis de Ensayos Controlados Aleatorios	Población: 1972 artículos Muestra :57 artículos	Consentimiento informado	<p>Encontramos pruebas de que el yoga mejoro sobre la ansiedad (<math>p &lt; 0,00001</math>), la depresión (<math>p &lt; 0,00001</math>), la angustia (<math>p &lt; 0,00001</math>), estrés percibido (<math>p &lt; 0.00001</math>), y bienestar emocional (<math>p = 0.0002</math>).</p> <p>Algunos ensayos demuestran que los pacientes que realizaron yoga (grupo experimental) disminuyeron en menor grado la ansiedad con una desviación estándar de -0.55 a-0.23, con un Índice de confiabilidad del 95%, donde (<math>p=0,001</math>)</p> <p>En cuanto al estrés en pacientes con cáncer los ensayos demuestran que el grupo experimental frente al grupo control mejoraron el nivel de estrés con desviación estándar de -1.12 a-0.52, con CI de 95% y (<math>p=0.00001</math>)</p>	<p>El yoga ofrece una práctica prometedora para la promoción de la psicología beneficios para sobrevivientes de cáncer de seno. Se muestra la efectividad del yoga en la disminución de la ansiedad y el estrés, sin embargo, se requiere de mayor enfoque experimental para demostrar mayor significancia. Las implicaciones futuras incluyen determinar cuándo el yoga puede ser de gran utilidad, encontrando estrategias para mejorar la adherencia, examinar los componentes útiles del yoga sobre las emociones negativas (ansiedad y el estrés) y la realización de análisis de coste-beneficio.</p>

#### DATOS DE LA PUBLICACIÓN

4. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen Y Numero
Cramer H, Lauche R, Klose P, Lange S, Langhorst J Dobos GJ.	2017	<p>“Yoga para mejorar la calidad de vida relacionada con la salud mental salud y síntomas relacionados con el cáncer en mujeres diagnosticadas con cáncer de mama (Revisión)”</p> <p>Yoga for improving health-related quality of life, mental health and cancer-related symptoms in women diagnosed with breast cancer (Review) (19).</p>	<p style="text-align: center;">Biblioteca Cochrane</p> <p style="text-align: center;"><a href="https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD010802.pub2/abstract/es">https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD010802.pub2/abstract/es</a></p> <p style="text-align: center;">Alemania</p>	<p>Volumen: 1</p> <p>Numero:10</p>

#### CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos ético	Resultados	Conclusión
Revisión sistemática-metanalisis	Población: 24artículos Muestra :23 artículos	Consentimiento informado	<p>17 estudios realizaron estudio comparativo de aquellos que recibieron Yoga vs. ninguna terapia consiguiendo que la fatiga se redujera de forma moderada presentando una desviación media de -0,75 a -0,20, IC 95%. El yoga surtió con efecto moderado en la disminución de la fatiga.</p> <p>03 estudios comparativos de yoga vs la intervención psicosocial educativa evidenciaron una calidad moderada del yoga para reducir la ansiedad con IC de 95% y una desviación media de -3,90 -0,52 y la fatiga con una desviación media de -1,31 a -0,050 a corto plazo, demostrando una moderada reducción. De la fatiga.</p>	<p>La práctica del yoga como método de intervención en los pacientes, pone en manifiesto que se puede lograr reducir los niveles de ansiedad y fatiga mejor que otras terapias. El yoga como practica de control físico y mental podría ser usado de manera efectiva en intervenciones para manejar la ansiedad y fatiga como una alternativa a otros métodos de ejercicio.</p>

### DATOS DE LA PUBLICACIÓN

5. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen Y Numero
Daleprane M.;Costa M; Zandonade E; Forghieri D.; Novais J.	2013	“Efectos de la intervención de Hatha-Yoga sobre los niveles de estrés y ansiedad en mujeres mastectomizadas”  The effects of hatha yoga exercises on stress and anxiety levels in mastectomized women” (20)	Ciência & Saúde Coletiva,  <a href="https://www.scielo.org/pdf/csc/2013.v18n12/3621-3632">https://www.scielo.org/pdf/csc/2013.v18n12/3621-3632</a>  Brasil	Volumen: 18 Numero: 12

### CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos ético	Resultados	Conclusión
Ensayo Clínico Aleatorizado	Población: 45 pacientes Muestra :44 pacientes	Consentimiento informado	Después de la aleatorización entre los grupos; las mujeres de grupo control fueron 68.4% y las de grupo experimental 65.4%. La mayoría de las mujeres tanto de grupo control y experimental presentan rsgos con un grado de ansiedad media donde (p= 0.096), antes de la intervención. <b>Después de la intervención:</b> El grupo control presento ansiedad media, donde p=0.86, sin embargo, en el grupo experimental el nivel de ansiedad se redujo significativamente (p=0.0000), encontrando un estado de baja ansiedad. El grupo experimental redujo significativamente sus signos y síntomas de estrés, pasando a niveles de ansiedad aún más bajo (p = 0,000). Al final diferencia estadísticamente significativa entre la y grupos experimentales, donde p = 0,233.	A partir de los resultados considerados, se puede admitir la intervención de Hatha-Yoga como una práctica fácilmente internalizado por mujeres con cáncer de mama a corto plazo. El yoga aporta una herramienta para potenciar la capacidad de autoestima, manejo del estrés, ansiedad , mejora de la calidad de vida y relaciones en mujeres que presentan cáncer de mama.

### DATOS DE LA PUBLICACIÓN

6 Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen Y Numero
Bower J, Garet D, Sternlieb B, Ganz P, Michael R, Olmstead R, Greendale G.	2012	Yoga para la fatiga persistente en sobrevivientes de cáncer de mama: un ensayo controlado aleatorio Yoga for persistent fatigue in breast cancer survivors: A randomized controlled trial (21).	NIH Public Access  <a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22180393">https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22180393</a>  Estado Unidos	Volumen:118 Numero :15

### CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos ético	Resultados	Conclusión
Ensayo Controlado aleatorizado	31 mujeres con cáncer de mama	Consentimiento informado	<p>Las participantes fueron pacientes de cáncer de mama que habían culminado tratamientos para el cáncer (además de endocrino) por lo menos 6 meses antes de la inscripción, informó de cáncer significativo relacionado con fatiga, y no tenía ninguna otra condición médica que pudiera explicar los síntomas de fatiga o interferir con la práctica del yoga.</p> <p>El yoga condujo a mejoras estadísticamente significativas en la severidad de la fatiga (p=0,032).</p> <p>Las participantes e sintieron significativamente seguras en su capacidad de manejar la fatiga con una media de 7,9 y p=0,017.</p> <p>Los sentimientos de estrés disminuyeron de manera significativa donde p=0,015 después de la evaluación.</p>	Los resultados de este estudio aleatorio y controlado manifiestan que la técnica del yoga utilizado en intervención a pacientes con cáncer de mama que presentan fatiga permanente puede ser un tratamiento posible y eficaz. Los participantes en el grupo de yoga experimentaron una significativa reducción de la fatiga y aumento del vigor desde el pretratamiento hasta el postratamiento, que persistieron durante más de un año.



### DATOS DE LA PUBLICACIÓN

7 Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen Y Numero
Cramer H, Lange S, kloose P, Paul A, Dobos G.	2012	Yoga para pacientes y sobrevivientes de cáncer de mama Revisión sistemática y un meta-análisis Yoga for breast cancer patients and survivors: a systematic review and meta-analysis (22).	BCM CANCER  <a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3527138/pdf/1471-2407-12-412.pdf">https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3527138/pdf/1471-2407-12-412.pdf</a>	Volumen: 12 Numero :412
Alemania				

### CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos ético	Resultados	Conclusión
Revisión sistemática y un meta-análisis	12 ECA con un total de 742 participantes	Consentimiento informado	<p>Siete ECA compararon el yoga con ningún tratamiento; 3 de los ECA compararon el yoga con el tratamiento de apoyo; un ECA comparó el yoga con la educación para la salud; y un ECA comparó una combinación de fisioterapia y yoga con fisioterapia sola.</p> <p>Se encontraron efectos sobre la salud psicológica: ansiedad (DME = -1,51[IC del 95%: -2,47; -0,55]; p &lt; 0,01), depresión (DME = -1,59[IC 95%: -2,68 a -0,51]; p &lt; 0,01), estrés percibido (DME = -1,14[IC 95%: -2,16; -0,12]; p = 0,03) el cual revelaron pruebas de eficacia sólo para el yoga durante el tratamiento activo del cáncer, pero no después de la finalización del tratamiento activo.</p>	<p>Se encontraron efectos en relación a la depresión, ansiedad, el estrés y la angustia percibida. El yoga se ha considerado como una opción de tratamiento para pacientes con cáncer de mama, las pruebas aquí examinadas deben considerarse preliminares. Los efectos claramente positivos del yoga en la salud mental de las pacientes con cáncer de mama deberían justificar su aplicación. El yoga particularmente se recomienda como una alternativa para contribuir a la mejora de la salud psicológica (ansiedad, depresión y estrés), durante el tratamiento activo de este tipo de cáncer.</p>

### DATOS DE LA PUBLICACIÓN

8 Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen Y Numero
Yin K., Ting Y, Jen K, Fen H, Yih J.	2011	Efectos del Yoga en la Salud Psicológica, Calidad de la Educación Vida y salud física de los pacientes con cáncer: Un Meta-Análisis Effects of Yoga on Psychological Health, Quality of Life, and Physical Health of Patients with Cancer: A Meta-Analysis (23).	Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine  <a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3062158/pdf/ECAM2011-659876.pdf">https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3062158/pdf/E CAM2011-659876.pdf</a>  Taiwan doi:10.1155	Volumen:2011

### CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos ético	Resultados	Conclusión
Meta-Análisis	10 ECA Muestra 762 Participantes	Consentimiento informado	<p>las puntuaciones PED no oscilaron entre 4 y 7. Los grupos de yoga contrastados con los grupos de control en lista de espera o grupos de terapia de apoyo presentaron una mejoría significativa en la salud psicológica: ansiedad (P = 0,009), depresión (P = 0,002), angustia (P = 0,003) y tensión (P = 0,006). Sin embargo, debido a la calidad mixta y baja a regular y al pequeño número de los estudios realizados, los hallazgos son preliminares y limitados y deben ser confirmados a través de estudios de mayor calidad y aleatorizados.</p> <p>Los resultados del estudio revelaron que la eficacia del yoga en la salud psicológica de los pacientes con cáncer y son consistentes</p>	<p>El yoga es beneficioso para personas con cáncer en el manejo de síntomas como la fatiga, insomnio, trastornos del estado de ánimo y estrés, y mejora calidad de vida. Los resultados del estudio revelaron que la eficacia del yoga en la salud psicológica de los pacientes con cáncer y son consistentes. Demostraron que mejoró significativamente los síntomas generales de estrés en pacientes con cáncer y estos se mantuvieron las mejoras durante un año de seguimiento. Por lo tanto, el yoga puede tener efectos psicológicos a largo plazo para pacientes con cáncer.</p>

**DATOS DE LA PUBLICACIÓN**

<b>9 Autor</b>	<b>Año</b>	<b>Nombre de la Investigación</b>	<b>Revista donde se ubica la Publicación</b>	<b>Volumen Y Numero</b>
Muñoz M; Bernal P.	2016	“Abordaje de la ansiedad en pacientes diagnosticados de cáncer” “Treatment of anxiety in patients with cancer (24).”	<a href="https://revistas.ucm.es/index.php/PSIC/article/view/54434/49737">https://revistas.ucm.es/index.php/PSIC/article/view/54434/49737</a>  ESPAÑA	Volumen: 13 Numero: 2-3

**CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN**

<b>Diseño de Investigación</b>	<b>Población y Muestra</b>	<b>Aspectos ético</b>	<b>Resultados</b>	<b>Conclusión</b>
Revisión Bibliografica	Población: 299 artículos  Muestra: 40 artículos científicos	No refiere	Se encontró un estudio piloto aleatorizado controlado en pacientes diagnosticados con cáncer. En el programa de ejercicios de yoga: Tres estudios analizan la eficacia del yoga (uno de ellos en modalidad Hatha), encontrando en ellos una mejoría la ansiedad, la depresión y la calidad de vida. El otro redujo la fatiga, pero no modificó las cifras de ansiedad ni depresión. Sin embargo, la técnica de respiración de yoga (Pranayama): se ha encontrado que mejora la ansiedad, calidad de vida y del sueño, pero no se han comprobado una reducción significativa.	La técnica de yoga mediante la respiración profunda, relajación muscular e imaginación podrían mejorar las alteraciones del sueño, la ansiedad y calidad de vida, pero en menor significancia Se requiere de mayores estudios para demostrar la eficacia del yoga en pacientes con cáncer.

**DATOS DE LA PUBLICACIÓN**

<b>10 Autor</b>	<b>Año</b>	<b>Nombre de la Investigación</b>	<b>Revista donde se ubica la Publicación</b>	<b>Volumen Y Numero</b>
Gregoire. C; Bragard. I;Jerusalen G, Etienne, M; Coucke P, Dupis G, Lancot D, Faymonville M.	2017	<p>“Intervenciones grupales para reducir la carga emocional angustia y fatiga en pacientes con cáncer de mama: un ensayo pragmático de 9 meses de seguimiento”</p> <p>Group interventions to reduce emotional distress and fatigue in breast cancer patients: a 9-month follow-up pragmatic trial (25).</p>	<p>British Journal of Cancer</p> <p><a href="https://www.nature.com/articles/bjc2017326">https://www.nature.com/articles/bjc2017326</a></p> <p>Canadá</p>	<p>Volumen: 117</p> <p>Numero: 1442</p>

**CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN**

<b>Diseño de Investigación</b>	<b>Población y Muestra</b>	<b>Aspectos ético</b>	<b>Resultados</b>	<b>Conclusión</b>
Ensayo Controlado Aleatorizado	Población de estudio 99 pacientes	Consentimiento informado	<p>En total, 99 pacientes con cáncer de mama participaron en las intervenciones: 68 en el grupo de hipnosis (1 paciente falleció); 21 en el grupo de yoga; y 10 en el grupo de TCC, mientras que 24 participaron como grupo de control.</p> <p>9 meses después de las intervenciones con yoga en pacientes con cáncer, se pudo obtener lo siguiente:</p> <p>Las comparaciones post hoc revelaron una disminución de la ansiedad ( P = 0,000); depresión ( P = 0.000) y fatiga ( P = 0.002) en el grupo de yoga</p>	<p>Las intervenciones mente-cuerpo fueron las únicas que condujeron a resultados positivos inmediatamente después del grupo. Más específicamente, 1 semana después de la intervención, la ansiedad mejoró en el grupo de yoga. Se sabe que el yoga reduce la supresión expresiva y desarrolla la calma y la atención plena, que aumenta la regulación de la atención, la conciencia corporal y la regulación de las emociones. Estos mecanismos pueden ayudar a disminuir la ansiedad de los pacientes.</p>

**Tabla 2:** Resumen de estudios sobre la efectividad de la técnica del yoga para disminuir síntomas de fatiga, ansiedad y estrés en pacientes oncológicos.

Diseño de estudio / Título	Conclusiones	Calidad de evidencias (según sistema Grade)	Fuerza de recomendación	País
<p><b>Revisión Sistemática y Meta-Análisis</b></p> <p>“Beneficios físicos y psicosociales del yoga en pacientes y supervivientes de cáncer, una revisión sistemática y meta-análisis de ensayos controlados aleatorios”</p> <p>“Physical and psychosocial benefits of yoga in cancer patients and survivors, a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials” (18)</p>	<p>El estudio demuestra la efectividad del yoga al reducir de manera significativa la ansiedad y el estrés y de efecto moderado sobre la fatiga en los pacientes con cáncer. Asimismo, las próximas investigaciones deberían abordar la frecuencia y duración óptimas del yoga, los resultados en pacientes con distintos tipos de cáncer de mama, las rutas de tratamiento o rehabilitación, el momento adecuado durante el tratamiento del cáncer para acudir a las intervenciones de yoga en los pacientes.</p>	Alta	Fuerte	Holanda
<p><b>Revisión sistemática</b></p> <p>“Efectos de las intervenciones de yoga sobre la fatiga en pacientes con cáncer y Sobrevivientes: una revisión sistemática de los ensayos controlados aleatorios”</p> <p>“Effects of Yoga Interventions on Fatigue in Cancer Patients and Survivors: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials” (19)</p>	<p>Los hallazgos identificados en esta revisión demuestran la efectividad de las intervenciones de yoga en los pacientes con cáncer disminuyendo de manera significativa la fatiga. Los ensayos controlados aleatorios más bien contruidos son necesarios para determinar mejor el efecto de una intervención. Los estudios deben ser realizados con la finalidad de evaluar la fatiga de los pacientes y sobrevivientes del cáncer.</p>	Alta	Fuerte	Estados Unidos

---

**Meta análisis de ensayos controlados aleatorios.**

“Efectos del yoga en las emociones negativas de los pacientes con cáncer de mama: Un meta-análisis de los resultados de los ensayos controlados”. “Effects of yoga on negative emotions in patients with breast cancer: A meta-analysis of randomized controlled trials” (20)

El yoga ofrece una práctica prometedora para la promoción de la psicología beneficios para sobrevivientes de cáncer de seno.

Se muestra la efectividad del yoga en la disminución de la ansiedad y el estrés, sin embargo, se requiere de mayor enfoque experimental para demostrar mayor significancia.

Las implicaciones futuras incluyen determinar cuándo el yoga puede ser de gran utilidad, encontrando estrategias para mejorar la adherencia, examinar los componentes útiles del yoga sobre las emociones negativas (ansiedad y el estrés) y la realización de análisis de coste-beneficio.

Alta

Fuerte

China

---

**Revisión sistemática**

“Yoga para mejorar la calidad de vida relacionada con la salud mental salud y síntomas relacionados con el cáncer en mujeres diagnosticadas con cáncer de mama (Revisión)”. “Yoga for improving health-related quality of life, mental health and cancer-related symptoms in women diagnosed with breast cancer” (21)

La práctica del yoga como método de intervención en los pacientes, pone en manifiesto que se puede lograr reducir los niveles de ansiedad y fatiga mejor que otras terapias. El yoga como practica de control físico y mental podría ser usado de manera efectiva en intervenciones para manejar la ansiedad y fatiga como una alternativa a otros métodos de ejercicio.

Alta

Fuerte

Alemania

<p><b>Ensayo clínico aleatorizado</b></p>	<p>“Efectos de la intervención de Hatha-Yoga sobre los niveles de estrés y ansiedad en mujeres mastectomizadas”          “The effects of hatha yoga exercises on stress and anxiety levels in mastectomized women” (22)</p>	<p>A partir de los resultados considerados, se puede admitir la intervención de Hatha-Yoga como una práctica fácilmente internalizado por mujeres con cáncer de mama a corto plazo.          El yoga aporta una herramienta para potenciar la capacidad de autoestima, manejo del estrés, ansiedad, mejora de la calidad de vida y relaciones en mujeres que presentan cáncer de mama.</p>	Alta	Fuerte	Brasil
<p><b>Ensayo Controlado aleatorizado</b></p>	<p>“Yoga para la fatiga persistente en sobrevivientes de cáncer de mama: un ensayo controlado aleatorio”          “Yoga for persistent fatigue in breast cancer survivors: a randomized controlled trial”(23)</p>	<p>Los resultados de este estudio aleatorio y controlado manifiestan que la técnica del yoga utilizado en intervención a pacientes con cáncer de mama que presentan fatiga permanente puede ser un tratamiento posible y eficaz. Los participantes en el grupo de yoga experimentaron una significativa reducción de la fatiga y aumento del vigor desde el pretratamiento hasta el postratamiento, que persistieron durante más de un año.</p>	Alta	Fuerte	Estado Unidos
<p><b>Revisión sistemática y Meta-Análisis</b></p>	<p>“Yoga para pacientes y sobrevivientes de cáncer de mama Revisión sistemática y un meta-análisis”          “Yoga for breast cancer patients and survivors: a systematic review</p>	<p>Se encontraron efectos en relación a la depresión, ansiedad, el estrés y la angustia percibida. El yoga se ha considerado como una opción de tratamiento para pacientes con cáncer de mama, las pruebas aquí examinadas deben considerarse preliminares. Los efectos claramente positivos del yoga en la salud mental de las</p>	Alta	Fuerte	Alemania

and meta-analysis” (24)	pacientes con cáncer de mama deberían justificar su aplicación. El yoga particularmente se recomienda como una alternativa para contribuir a la mejora de la salud psicológica (ansiedad, depresión y estrés), durante el tratamiento activo de este tipo de cáncer.			
<p><b>Meta-Análisis</b></p> <p>“Efectos del Yoga en la Salud Psicológica, Calidad de la Educación Vida y salud física de los pacientes con cáncer: Un Meta-Análisis</p> <p>“Effects of Yoga on Psychological Health, Quality of Life, and Physical Health of Patients with Cancer: A Meta-Analysis” (23)</p>	<p>El yoga es beneficioso para personas con cáncer en el manejo de síntomas como la fatiga, insomnio, trastornos del estado de ánimo y estrés, y mejora calidad de vida. Los resultados del estudio revelaron que la eficacia del yoga en la salud psicológica de los pacientes con cáncer son consistentes. Demostraron que mejoró significativamente los síntomas generales de estrés en pacientes con cáncer y estos se mantuvieron las mejoras durante un año de seguimiento. Por lo tanto, el yoga puede tener efectos psicológicos a largo plazo para pacientes con cáncer.</p>	Alta	Fuerte	Taiwán
<p><b>Revisión Bibliográfica</b></p> <p>“Abordaje de la ansiedad en pacientes diagnosticados de cáncer”</p> <p>“treatment of anxiety in patients with cancer” (16)</p>	<p>La técnica de yoga mediante la respiración profunda, relajación muscular e imaginación podrían mejorar las alteraciones del sueño, la ansiedad y calidad de vida, pero en menor significancia</p> <p>Se requiere de mayores estudios para demostrar la eficacia del yoga en pacientes con cáncer.</p>	Moderada	Débil	España



---

**Ensayo  
Controlado  
Aleatorizado**

“Intervenciones grupales para reducir la carga emocional angustia y fatiga en pacientes con cáncer de mama: un ensayo pragmático de 9 meses de seguimiento”

“Group interventions to reduce emotional distress and fatigue in breast cancer patients: a 9-month follow-up pragmatic trial” (17)

Las intervenciones mente-cuerpo fueron las únicas que condujeron a resultados positivos inmediatamente después del grupo. Más específicamente, 1 semana después de la intervención, la ansiedad mejoró en el grupo de yoga. Se sabe que el yoga reduce la supresión expresiva y desarrolla la calma y la atención plena, que aumenta la regulación de la atención, la conciencia corporal y la regulación de las emociones. Estos mecanismos pueden ayudar a disminuir la ansiedad de los pacientes.

Alta

Fuerte

Canadá

## CAPITULO IV: DISCUSIÓN

### 4.1 Discusión

En la indagación de datos se examinó de forma exhaustiva y minuciosa sobre la efectividad de la técnica del yoga para reducir síntomas de estrés, fatiga y ansiedad en pacientes con cáncer. Se encontraron diversos artículos científicos que cumplan con los criterios de interés mediante las siguientes bases de datos, tales como; Cochrane, Scielo, PubMed, Science Direct, Lilacs, Elsevier, Epistemonikos.

Los resultados obtenidos en el presente estudio y a su vez evidenciados pertenecen a 10 artículos científicos, el cual se revisaron de forma sistemática, con calidad de evidencia alta 90% (9/10) y moderada 10%(1/10), cuyos resultados logrados en este estudio sobre el diseño de investigación el 20% (n= 2/10) pertenece a estudios de Revisión sistemática, el 20% (n=2/10) a Ensayos Controlados Aleatorizados, el 30% (n= 3/10) a estudios de Revisión sistemática y Meta análisis, el 20% (n= 2/10) pertenecen a estudios de Meta análisis y el 10% (n= 1/10) pertenecen a estudio bibliográfico.

Los artículos estudiados proceden de los países como: España (10%), Canadá (10%), Holanda (10%), Estados Unidos (20%), China (10%), Alemania (20%), Brasil (10%) y finalmente Taiwan con un (10%). Por lo que, el 100% (n= 10/10) de los artículos de investigación demuestran la efectividad de la técnica del yoga para aminorar síntomas de ansiedad, fatiga y estrés en pacientes oncológicos.

Gregoire. C y colaboradores (25), demuestran que las intervenciones mente-cuerpo fueron las únicas que condujeron a resultados positivos inmediatamente después de la intervención, la ansiedad mejoró en el grupo de yoga. Se sabe que el yoga reduce la supresión expresiva y desarrolla la calma y la atención plena, que aumenta la regulación de la atención, la conciencia corporal y la regulación de las emociones. Estos mecanismos pueden ayudar a disminuir la ansiedad de

los pacientes. Así mismo, Buffart I. y colaboradores (16) indican la efectividad del yoga al reducir de manera significativa la ansiedad y el estrés y de efecto moderado sobre la fatiga en los pacientes con cáncer. Del mismo modo, Xiao-L y colaboradores (18) revelan la efectividad del yoga en la disminución de la ansiedad y el estrés, sin embargo, se requiere de mayor enfoque experimental para demostrar mayor significancia. Las implicaciones futuras incluyen determinar cuándo el yoga puede ser de gran utilidad, encontrando estrategias para mejorar la adherencia, examinar los componentes útiles del yoga sobre las emociones negativas (ansiedad y el estrés) y la realización de análisis de coste-beneficio.

Por otro lado, Cramer H. y colaboradores (19) demuestran que la evidencia de calidad moderada respalda la recomendación del yoga como una intervención de apoyo para mejorar la calidad de vida relacionada con la salud y reducir la fatiga y la ansiedad en comparación con ninguna terapia. El yoga podría lograr los mismos resultados como otras intervenciones de ejercicio y podría plantearse como una alternativa a otras rutinas de ejercicio. A ello, Daleprane M y colaboradores (20) evidencian que la intervención del yoga a corto plazo funciona para ayudar a las mujeres con cáncer de mama a mejora de la calidad de vida de las personas, su autoestima y el manejo de su ansiedad y estrés, así como favorecer sus relaciones externas.

Del mismo modo, coincide con Bower J. y colaboradores (21) quienes demostraron que, una intervención de yoga dirigida a mejorar la fatiga puede ser un tratamiento factible y efectivo para las sobrevivientes de cáncer con fatiga

persistente. Los participantes en el grupo de yoga experimentaron una significativa reducción de la fatiga y aumento del vigor desde el pretratamiento hasta el postratamiento.

Cramer H. y colaboradores (22) muestran que el yoga es considerado como una opción de tratamiento para pacientes con cáncer. Los efectos claramente son positivos en la salud psicológica de las pacientes con cáncer de mama y deberían

justificar su aplicación. El yoga particularmente se recomienda como una mediación para restaurar la salud mental (ansiedad, estrés, depresión). durante el tratamiento activo del cáncer de mama. Así mismo, Yin K. y colaboradores (23) indican que el yoga es beneficioso para personas con cáncer en el manejo de síntomas como la fatiga, insomnio, trastornos del estado de ánimo y estrés, y mejora calidad de vida. Los resultados del estudio revelaron que la eficacia del yoga en la salud psicológica de los pacientes con cáncer y son consistentes. Demostraron que mejoró significativamente los síntomas generales de estrés en pacientes con cáncer y estos se mantuvieron las mejoras durante un año de seguimiento. Por lo tanto, el yoga puede tener efectos psicológicos a largo plazo para pacientes con cáncer.

Por lo tanto, al conocer las complicaciones que se puedan generar a causa de las afecciones psicológicas y físicas en el desarrollo de la enfermedad; estos artículos de estudio basados en la evidencia y de alta recomendación, nos permite garantizar la aplicación del yoga para minimizar la fatiga, la ansiedad y el estrés en las personas con cáncer.

## **CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **5.1.- Conclusiones**

Las revisiones sistemáticas de los 10 artículos científicos demuestran la efectividad de la técnica del yoga para mermar síntomas de agotamiento, ansiedad y estrés en personas con cáncer.

En tanto, una vez revisado y analizado, concluimos lo siguiente:

En 10 de 10 de los artículos de investigación se evidencian la efectividad de la técnica del yoga para disminuir síntomas de fatiga, ansiedad y estrés en pacientes oncológicos.

El yoga reduce la supresión expresiva y desarrolla la calma y la atención plena, que aumenta la regulación de la atención, la conciencia corporal y la regulación de las emociones, estos mecanismos pueden ayudar a disminuir la ansiedad de los pacientes de forma significativa.

El yoga como una alternativa que sirve para incrementar la calidad de vida en relación con la salud y reducir la fatiga y la ansiedad significativamente.

El yoga a corto plazo funciona para ayudar a los pacientes con cáncer a mejora el manejo del estrés, así como favorecer sus relaciones externas.

### **5.2.- Recomendaciones**

De acuerdo a las evidencias que se estudiaron, se recomienda:

Coordinar con las autoridades para la implementación de ayuda como alternativa de ayuda.

Desarrollar sesiones y talleres de capacitación al personal de enfermería que laboran en el área oncológica con el objetivo de obtener nuevos conocimientos sobre la utilidad del yoga, siendo una alternativa complementaria.

Implementar una guía práctica en los servicios de oncología el cual permita que el yoga sea una alternativa para lidiar con malestares psicológicos y físicos que atraviesa el paciente oncológico.

Se recomienda mayores estudios a nivel nacional ya que la gran parte de investigaciones en base al tema son internacionales.

Evaluar los resultados que se obtengan por aplicación de la técnica del yoga en los pacientes oncológicos.

Se debe fomentar la práctica del yoga como parte de la asistencia que ofrece el servicio de oncología desde Atención primaria y especializada, así como incluirla en los planes de cuidados y así favorecer la calidad de vida.

Implementar programas de yoga y técnicas de relajación en instituciones hospitalarias en los servicios de oncología, y la enfermera especialista pueda desarrollar y evaluar los resultados sobre la efectividad del yoga en los pacientes con cáncer.

El personal de enfermería lograra mediante la técnica del yoga que el paciente logre incorporar los cambios en su vida diaria que le permiten reducir la fatiga, ansiedad y el estrés percibido, mejorar su calidad de vida y el bienestar de las personas que le rodean.

## REFERENCIA BIBLIOGRAFICAS

1. De la Garza Salazar JG, Juárez Sánchez P. El Cáncer [Internet]. Vol. 1, Steroids. Monterrey; 2014. 1–8 p. Disponible de:  
[http://eprints.uanl.mx/3465/1/El\\_Cancer.pdf](http://eprints.uanl.mx/3465/1/El_Cancer.pdf)
2. Organización Mundial de la Salud. Cáncer [Internet]. WHO. World Health Organization; 2017 [cited 2019 Nov 28] Disponible de:  
<https://www.who.int/topics/cancer/es/>
3. E. Revuelta Evrarda ESE y JPT. Depresión, ansiedad y fibromialgia. Rev la Soc Española del Dolor [Internet]. 2018 [cited 2019 Nov 28];17(7):326–32. Disponible de:  
[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1134-80462010000700006](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-80462010000700006)
4. Instituto Nacional del Cáncer. Manual de Enfermería Oncológica [Internet]. Pruebas de Papanicolaou y del virus del papiloma humano. Argentina;2012. Disponible de:  
<http://www.cancer.gov/espanol/recursos/hojas-informativas/deteccion-diagnostico/papanicolaou-respuestas>
5. Asociación Española Contra el Cáncer. Control de síntomas [Internet]. [cited 2019 Nov 28]. Disponible de: <https://www.aecc.es/es/todo-sobre-cancer/viviendo-con-cancer/enfermedad-avanzada/control-sintomas>
6. Vargas Arguedas C, Villalobos VU, Argüelles Argüello, Ana Beatriz González Cerdas JP. Síndrome de fatiga relacionado con cáncer. Rev Clínica la Esc Med UCR – HSJD [Internet]. 2015;5(4):7 Disponible de:  
<https://www.medigraphic.com/pdfs/revcliescmed/ucr-2015/ucr154f.pdf>
7. Society AC. La ansiedad, el miedo y la depresión [Internet]. 2016 [cited 2019 Nov 28]. Disponible de:  
<https://www.cancer.org/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/efectos-secundarios-emocionales/ansiedad-miedo-depresion.html>
8. Ornelas-Mejorada, Rosa Elena Tufiño Tufiño, Mónica Anahí Sánchez-

- Sosa JJ. Ansiedad y depresión en mujeres con cáncer de mama en radioterapia: Prevalencia y factores asociados. *Acta Investig Psicología* [Internet]. 2018 Oct 23 [cited 2019 Nov 29];1(1):121–31. Disponible de: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-48322011000300003](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-48322011000300003)
9. Conogasi. Estrés psicológico y el cáncer [Internet]. 2018 [cited 2019 Nov 29]. Disponible de: <http://conogasi.org/articulos/estres-psicologico-y-el-cancer/>
  10. Sociedad Americana contra el Cancer. El cancer afecta su salud emocional [Internet] 2016 [cited 2019 Nov 29] Disponible de: <https://www.cancer.org/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/efectos-secundarios-emocionales/ansiedad-miedo-depresion.html>
  11. Felbel S, Meerpohl JJ, Monsef I, Engert A, Skoetz N. Yoga in addition to standard care for patients with haematological malignancies [Internet]. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2014 Jun [cited 2019 Nov 29]. Disponible de: <http://doi.wiley.com/10.1002/14651858.CD010146.pub2>
  12. Dong B, Xie C, Jing X, Lin L, Tian L. Yoga has a solid effect on cancer-related fatigue in patients with breast cancer: a meta-analysis. *Breast Cancer Res Treat* [Internet]. 2019 Aug 30 [cited 2019 Nov 29];177(1):5–16. Disponible de: <https://www.cochranelibrary.com/es/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD010146.pub2/full/es>
  13. Prensa Libre. Yoga ayuda a superar cáncer de mama [Internet]. 2019 [cited 2019 Nov 29]. Disponible de: <https://www.prensalibre.com/vida/cancer-de-mama-fatiga-tratamiento-yoga-debilidad-cancer-0-1078092313/>
  14. Prensa Libre. Yoga ayuda a superar cáncer de mama [Internet]. 2019 [cited 2019 Nov 29]. Disponible de: <https://www.losbeneficiosde.net/entrenamiento/yoga/>



15. Mayo Clinic. Tratamientos alternativos para el cáncer [Internet]. 2019 [cited 2019 Nov 29]. Disponible de: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/cancer/in-depth/cancer-treatment/art-20047246>
16. Buffart LM, van Uffelen JGZ, Riphagen II, Brug J, van Mechelen W, Brown WJ, et al. Physical and psychosocial benefits of yoga in cancer patients and survivors, a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *BMC Cancer* [Internet]. 2012 Nov 27 [cited 2019 Nov 29];12. Disponible de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23181734>
17. Sadja J, Mills PJ. Effects of yoga interventions on fatigue in cancer patients and survivors: A systematic review of randomized controlled trials [Internet]. Vol. 9, *Explore: The Journal of Science and Healing*. 2013 [cited 2019 Nov 29]. p. 232–43 Disponible de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3781173/pdf/nihms-482430.pdf>
18. Zuo XL, Li Q, Gao F, Yang L, Meng FJ. Effects of yoga on negative emotions in patients with breast cancer: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Int J Nurs Sci* [Internet]. 2016 Sep 1 [cited 2019 Nov 29];3(3):299–306. Disponible de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352013216300011>
19. Cramer H, Lauche R, Klose P, Lange S, Langhorst J, Dobos GJ. Yoga for improving health-related quality of life, mental health and cancer-related symptoms in women diagnosed with breast cancer. *Cochrane Database Syst Rev* [Internet]. 2017 Jan 3 [cited 2019 Nov 29];2017(1). Disponible de <http://doi.wiley.com/10.1002/14651858.CD010802.pub2>
20. Bernardi MLD, Amorim MHC, Zandonade E, Santaella DF, Barbosa J de AN. Efeitos da intervenção Hatha-Yoga nos níveis de estresse e ansiedade em mulheres mastectomizadas. *Cienc e Saude Coletiva* [Internet]. 2013;18(12):3621–32 Disponible de: <https://www.scielo.org/pdf/csc/2013.v18n12/3621-3632>
21. Bower JE, Garet D, Sternlieb B, Ganz PA, Irwin MR, Olmstead R, et al. Yoga for persistent fatigue in breast cancer survivors: A randomized

controlled trial. *Cancer* [Internet]. 2012 Aug 1 [cited 2019 Nov 29];118(15):3766–75. Disponible de:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22180393>

22. Cramer H, Lange S, Klose P, Paul A, Dobos G. Yoga for breast cancer patients and survivors: A systematic review and meta-analysis. *BMC Cancer* [Internet]. 2012;12(412):1–13 Disponible de:  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3527138/pdf/1471-2407-12-412.pdf>
23. Tsao JY, Lin KY, Hu YT, Chang KJ, Lin HF. Effects of yoga on psychological health, quality of life, and physical health of patients with cancer: A meta-analysis. *Evidence-based Complement Altern Med.* 2011;2011.
24. Muñoz A, García PB. Abordaje de la ansiedad en pacientes diagnosticados de cáncer. *Psicooncología* [Internet]. 2016;13(2–3):227–48. Disponible de:  
<https://revistas.ucm.es/index.php/PSIC/article/view/54434/49737>
25. Grégoire C, Bragard I, Jerusalem G, Etienne AM, Coucke P, Dupuis G, et al. Group interventions to reduce emotional distress and fatigue in breast cancer patients: A 9-month follow-up pragmatic trial. *Br J Cancer* [Internet]. 2017 Nov 7 [cited 2019 Nov 29];117(10):1442–9. Disponible de:  
<https://www.nature.com/articles/bjc2017326>