

El yoga como un instrumento de enfermería en los cuidados al paciente oncológico con ansiedad

Francisca Sánchez Quiles

Enfermera de la Unidad de Gestión Clínica de Hematología del Hospital Universitario Médico-Quirúrgico del Complejo Hospitalario de Jaén.

Presentado: 3/3/2015

Aceptado: 5/4/2015

RESUMEN

El diagnóstico de cáncer y los diferentes tratamientos que va a recibir el paciente supondrán unos cambios importantes que van a afectar a su calidad de vida.

Se ha realizado una revisión bibliográfica en diferentes bases de datos (CUIDEN PLUS, PUBMED, COCHRANE PLUS, ESELVIER (ScienceDirect). El objetivo consiste en buscar evidencia científica de las llamadas TAC, para su posible introducción -con las mayores garantías de calidad y seguridad- en los planes de cuidados de los pacientes con cáncer y conocer la viabilidad y la eficacia del Yoga para disminuir la ansiedad en pacientes con cáncer.

Un 35,9% de los pacientes con cáncer utiliza alguna TAC (rango por países entre un 14,8% a 73%). El personal sanitario (médicos y enfermeras) tienen papel secundario en aporte de información a los pacientes. En cuanto a los resultados obtenidos con la aplicación del Yoga para disminuir la ansiedad, hemos encontrado una gama de estudios que va desde aquellos en que los resultados de mejora no resultaron significativos, hasta otros donde la ansiedad disminuía hasta en un 63%. Conclusiones: A pesar de la heterogeneidad de los estudios y del momento de la intervención con Yoga, este mejora la calidad de vida en general o algunos de sus aspectos (ansiedad). Aunque, como es característico de las TAC, se necesita mayor y mejor investigación.

Palabras clave: Yoga, Terapias Alternativas y Complementarias, Cuidados Complementarios, Enfermería, Cáncer, Ansiedad.

Yoga as an instrument of nursing care to cancer patients with anxiety

ABSTRACT

The diagnosis of cancer and different treatments that the patient will receive will involve some significant changes that will affect their quality of life. Methodology: We performed a literature review on different databases (CUIDEN PLUS, PUBMED, Cochrane, ESELVIER (Science Direct). Objectives: To find evidence of Alternative and Complementary Therapies (CAT) calls for possible introduction, with the best guarantees of quality and safety in care plans for patients with cancer and know the viability and effectiveness of Yoga reduce anxiety in cancer patients. Results: 35.9% cancer patients use some MAC (country range between 14.8% to 73%). The health personnel (doctors and nurses) have secondary role in providing information to patients. As for the results obtained with the application of Yoga to reduce anxiety, we found studies where the results did not show any improvement to other anxiety which decreased to 63%.

Conclusions: Despite the heterogeneity of the studies and the timing of intervention with Yoga, although as it is improves the quality of life in general or some of its aspects (anxiety). Although as is characteristic of the TAC, you need more and better research.

Key words: Yoga, Alternative and Complementary Therapies, Complementary Care, Nursing, Cancer, Anxiety.

Correspondencia:

C/ Fuente del Alamillo, 7 P1 4º A4, 23006. Jaén. fsanchezquiles@gmail.com

INTRODUCCIÓN

El diagnóstico de cáncer en un paciente va a suponer unos cambios importantes tanto en la vida del paciente como en la de su familia. Su calidad de vida (dolor, fatiga, pérdida de imagen corporal, ansiedad, etc.) se verá alterada como consecuencia de su enfermedad y de los tratamientos recibidos. Esto va a producir con relativa frecuencia que los pacientes con cáncer presenten algún grado de ansiedad, depresión, angustia o miedo, relacionados con la evolución de su enfermedad, con las complicaciones que pudiesen presentarse, con los posibles efectos secundarios derivados del tratamiento, con el dolor o con el afrontamiento de la muerte.

Entre los síntomas de la ansiedad o el miedo que pueden presentar los enfermos con cáncer, podemos encontrar (1):

- Expresión facial de ansiedad.
- Preocupación descontrolada.
- Dificultad para resolver problemas y para concentrarse.
- Tensión muscular.
- Temblor o estremecimiento.
- Intranquilidad (puede sentirse agitado o nervioso).
- Sequedad bucal.
- Irritabilidad.

La presencia de todos o de algunos de estos síntomas va a propiciar que la enfermera planifique las diferentes intervenciones y actividades para poder paliar esta sintomatología.

En el presente trabajo nos vamos a centrar en la ansiedad y en la posible utilización de las llamadas Terapias Alternativas y Complementarias (TAC), en concreto el Yoga, como un instrumento más a utilizar dentro de las actividades incluidas en el plan de cuidados de este tipo de pacientes, con el objetivo de mejorar su calidad de vida.

El Yoga es una técnica que tiene su origen en la India y que consiste una serie de posturas —conocidas como asanas— y de diferentes técnicas de respiración —conocidas como pranayamas—. Son diversas las formas de entender y practicar el Yoga, por lo que nos vamos a encontrar con diferentes escuelas a la hora de ponerlo en práctica.

Dentro de los diferentes estilos de Yoga, la modalidad de Yoga más extendida en occidente va a ser la

del Hatha Yoga, que se centra de manera especial en el cuerpo físico, combinando la utilización de posturas físicas con diferentes técnicas de respiración con el objetivo de conseguir un equilibrio entre la mente y el cuerpo (2).

METODOLOGÍA

Objetivos

- Buscar evidencia científica de las llamadas Terapias Alternativas y Complementarias (TAC) para su posible introducción, con las mayores garantías de calidad y seguridad, en los planes de cuidados de los pacientes con cáncer.
- Conocer la viabilidad y la eficacia del Yoga para disminuir la ansiedad en pacientes con cáncer.

Diseño del estudio

El presente trabajo es una Revisión Bibliográfica realizada entre los meses de marzo y abril de 2014.

Estrategia de búsqueda

Fueron consultadas las siguientes bases de datos electrónicas: Cuiden, Cochrane Plus, PubMed, ScienceDirect, utilizando las siguientes palabras clave o cadenas de búsqueda:

- Yoga and ansiedad
- Yoga and cáncer and ansiedad
- Frecuencia uso Medicinas Alternativas y Complementarios pacientes con cáncer

También se consultaron las páginas web: Centro Nacional de Medicina Complementaria y Alternativa (National Center for Complementary and Alternative Medicine NCCAM), de la Sociedad Española de Oncología Médica y del Instituto Nacional del Cáncer (National Cancer Institute, NCI).

Criterios de inclusión

Para la realización de esta búsqueda bibliográfica se han utilizado los siguientes criterios de inclusión:

- Restricción de tiempo: no se ha restringido al ser escasa la investigación es esta área.
- Población de estudio: pacientes con cáncer mayores de 18 años.

- Restricción de idioma: sin restricción.
- Tipo de estudio: sin restricción (revisiones sistemáticas, casos clínicos, estudios controlados aleatorios, etc.).
- Artículos a texto completo (on line o formato papel).

Una vez delimitados los diferentes criterios de inclusión, en los resultados obtenidos en cada búsqueda se realizó una lectura del título o del resumen con el fin de hacer una primera selección de los documentos encontrados, descartando aquellos que no eran adecuados para los objetivos de esta revisión. Con los artículos elegidos en esta primera fase se pasó a realizar una lectura crítica de todos los estudios de donde salió la muestra final de 15 documentos elegidos (diagrama de flujo I).

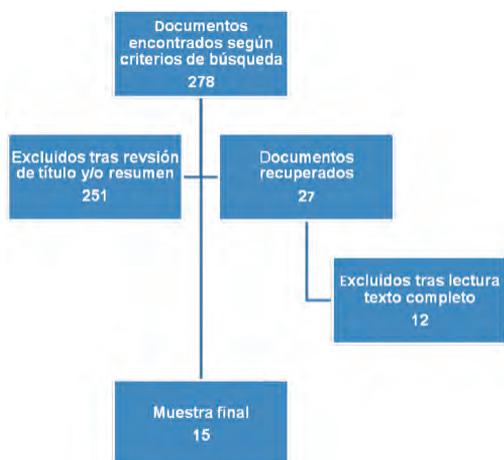


Diagrama de flujo 1: Resultados de la búsqueda

RESULTADOS

A continuación se presenta una síntesis de los documentos seleccionados, en función de los criterios de búsqueda definidos, con los datos que hemos considerado más relevantes para nuestro trabajo. Para ello hemos utilizado el formato de tablas en las que creemos se pueden apreciar mejor la similitudes o diferencias de los distintos artículos analizados.

Se han elaborado diferentes tablas, agrupando los documentos seleccionados según la temática que abarcan.

- Frecuencia de uso de las TAC por pacientes oncológicos (Tabla II).
- Formación y utilización por las enfermeras de las TAC en pacientes oncológicos (Tabla III).
- Reducción de costes mediante la utilización del Yoga en pacientes oncológicos (Tabla IV).
- Utilización del Yoga como instrumento para reducir la ansiedad en los pacientes oncológicos (Tabla V).

Hemos podido comprobar que son múltiples y variadas las terapias utilizadas por los pacientes oncológicos (tabla II). Destacando, por su frecuencia de uso, los remedios basados en las plantas medicinales, las intervenciones cuerpo-mente (técnicas de relajación, visualización, yoga) y las terapias manuales (3,4). En una encuesta realizada en 14 países de Europa, la frecuencia de uso de las TAC fue de un 35,9%, con un rango según países que se encuentra entre el 14,8% y el 73,1%, siendo 58 terapias diferentes las utilizadas (3).

En esta misma línea, aportamos los datos de un estudio realizado en pacientes con enfermedades oncohematológicas en el que estos reconocieron haber utilizado TAC en un 53,6%. El número de terapias identificadas en este caso fue de 9 (4).

Los motivos que llevan a estos pacientes a utilizar este tipo de terapias son muy variados: mejorar la capacidad del cuerpo para combatir el cáncer, mejorar el bienestar físico o psicológico, por su efectividad, por tradición familiar, por probar, etc. (3,4). Estas cifras sobre consumo de las TAC creemos que deberían comenzar a considerarse, ya que la gran mayoría de los pacientes que dicen utilizarlas reconocen no haber informado a los profesionales sanitarios (enfermeras, médicos) de su uso. Estos datos de ocultamiento (pacientes que no lo comunican) son muy altos y oscilan entre el 82% y el 90% de los pacientes (4,5,6).

Este punto creemos que debería afrontarse por los profesionales sanitarios para intentar sacar a la luz la utilización real de estas terapias por los pacientes con el fin de poder asesorarles en la utilización o no de ellas. Para conseguir este objetivo de conocer qué terapias usan y cómo las usan, creemos que en la historia clínica deberían incluirse cuestiones relacionadas con su utilización. Este abordaje por parte de los profesionales sanitarios podría suponer una inflexión en el ocultamiento y un aumento en la confianza por parte de los pacientes para indicar qué terapias están utilizando.

Tabla II. Utilización de TAC en pacientes oncológicos

Frecuencia de Uso de las Terapias Alternativas y Complementarias por pacientes oncológicos						
Título	Autor Revista Año publicación País	Muestra: (nº, edad, sexo, criterios: inclusión exclusión)	Tipo de Estudio	Tipo/s de intervención (duración, frecuencia)	Resultados Valorados	Principales Conclusiones
Use of complementary and alternative medicine in cancer patients: a European survey (3)	Molassiotis A, et al. Annals of Oncology 2004 Reino Unido	956 Inclusión: adultos con cáncer	Descriptivo transversal	Cuestionario a pacientes de 14 países a través de las sociedades nacionales de enfermería oncológica	Utilización MCA pacientes con cáncer Terapias utilizadas	35,9% pacientes con cáncer utilizan alguna MAC (rango por países entre un 14,8% a 73%) Identificaron 58 terapias utilizadas
Frecuencia de uso de Terapias Alternativas/Complementarias (TAC) en pacientes con enfermedades hematológicas ingresados en la unidad de Hematología del Hospital Universitario de Jaén (4)	Sánchez et al Medicina Naturista 2014 España	84 56 hombres y 28 mujeres Inclusión: todos pacientes ingresados por primera vez	Descriptivo transversal	Cuestionario a pacientes con enfermedades oncohematológicas 9 meses	Utilización de TAC en pacientes oncológicos	53,6% utilizan las TAC 71% lo hacen como autotratamiento 82% no informa a profesionales sanitarios

Fuente: elaboración propia

Tabla III. Formación y aplicación TAC por Enfermeras en pacientes oncológicos

Formación y aplicación de TAC por Enfermeras en pacientes oncológicos						
Título	Autor/es. Revista Año publicación País	Muestra: (nº, edad, sexo, criterios de inclusión/ exclusión)	Tipo de Estudio	Tipo/s de intervención (duración, frecuencia)	Resultados Valorados	Principales Conclusiones

Formación y aplicación de las TC en los cuidados de enfermería al paciente oncológico (7)	Fernández AB, Salvador T. Nursing 2010	68 Enfermeras asistencias unidades de hematología clínica, oncología médica, cuidados paliativos Hospital Duran iReynals (Hospital de Llobregat)	Descriptivo transversal	Cuestionario Diciembre 2008-Mayo 2010	Habían recibido formación en TAC (58,8%) Formación en Yoga (17,6%) Facilidades aplicación trabajo: SI (17,6%) Situaciones en que más habían aplicado: Ansiedad: 36% Miedo 29,4%	Formación en TAC indispensable Las instituciones deberían favorecer su aplicación
---	--	--	-------------------------	---------------------------------------	--	--

Fuente: elaboración propia

Tabla IV. Reducción de costes utilización del Yoga en pacientes oncológicos

Reducción de costes utilización del Yoga en pacientes oncológicos						
Título	Autor/es. Revista Año publicación País	Muestra: (nº, edad, sexo, criterios de inclusión/exclusión)	Tipo de Estudio	Tipo/s de intervención (duración, frecuencia)	Resultados Valorados	Principales Conclusiones
Cost savings in in patient oncology through an integrative medicine approach. (8)	Kligler B et al Care 2011 EEUU	157 (72 grupo de intervención, 85 grupo control) Pacientes entre 18 y 85 años Hospitalizados en Beth Israel Medical Center (Nueva York) Esperanza de vida 6 meses o más Hablen inglés	Cuasi-experimental no aleatorizado, antes/después	Remodelación espacios físicos (habitaciones y salas comunes) Yoga Aromaterapia	Disminución de costes hospitalarios	No diferencias en duración de la estancia hospitalaria Disminución significativa costes (media de 469 dólares /paciente) por consumo de medicamentos para tratar: ansiedad, insomnio, náuseas y dolor.

Fuente: elaboración propia

Tabla V. Utilización del Yoga para la Ansiedad en pacientes oncológicos

Utilización del Yoga para la Ansiedad en pacientes oncológicos						
Título	Autor/es. Revista Año publicación. País	Muestra: (nº, edad, sexo, criterios de inclusión/exclusión)	Tipo de Estudio	Tipo/s intervención (duración, frecuencia)	Resultados Valorados	Principales Conclusiones
Yoga Breathing for Cancer Chemotherapy-Associated Symptoms and Quality of Life: Results of a Pilot Randomized Controlled Trial (9)	Dhruva A, et al. JAlternComplementMed 2012 EEUU (Universidad de California, San Francisco)	18 (2 abandonan) 8 grupo control: Edad media 56 8 mujeres 8 grupo experimental, edad media 52, 4 6 mujeres 2 hombres Criterios inclusión: quimioterapia IV Criterios exclusión: practican yoga anteriormente, más 3 ciclos de quimioterapia	ECA	Prácticas de respiración: Pranayama 1 sesión x semana Sesiones diarias 20-30 minutos en casa	Fatiga, trastornos del sueño, ansiedad, depresión y estrés, mediante diferentes escalas	Grupo experimental mejoras estadísticamente significativas en sueño y ansiedad.
Effects of yoga on the quality of life in cancer patients (10)	Ulger O, Yagmh NV Complementary Therapies in Clinical Practice 2010 Turquía	20 30-50 años	Experimental (ensayo controlado no aleatorio, antes-después)	2 sesiones de yoga de 1 hora durante 4 semanas	Calidad de vida, estrés, ansiedad mediante diversas escalas	Disminución estado ansiedad
Yoga for breast cancer patients and survivors: a systematic review and meta-analysis. (11)	Cramer H, et al BMC Cancer 2012	742 Criterios inclusión: ECA Pacientes mayores 18 años con cáncer	Revisión Sistemática (12 ECA) Metaanálisis (10 ECA)	Yoga	Calidad de vida (ansiedad, estrés percibido, trastornos psicológicos)	Mejora calidad de vida a corto plazo (ansiedad $p<0,01$)
Intervenciones con ejercicios para la calidad de vida relacionada con la salud en pacientes con cáncer durante el tratamiento activo (12)	Mishra S, et al. Biblioteca Cochrane plus. 2012	4.826 Pacientes con tratamiento para el cáncer	Revisión Sistemática (56 ECA)	Caminata Ciclismo Yoga Qi Gong	Evaluar efectividad ejercicio físico mejora calidad vida enfermos cáncer	Reducción significativa de la ansiedad mayor en pacientes con cáncer de mama
Intervenciones con ejercicios para la calidad de vida relacionada con la salud de los supervivientes del cáncer (13)	Mishra S, et al Biblioteca Cochrane plus. 2012	3.694 Pacientes con cáncer después de recibir tratamiento	Revisión Sistemática (40 ECA)	Caminata Ciclismo Yoga Qi Gong	Evaluar efectividad ejercicio pacientes con cáncer, después del tratamiento	Reducción de la ansiedad a las 12 semanas de seguimiento
Feasibility of a Brief Yoga Intervention During Chemotherapy for Persistent or Recurrent Ovarian Cancer (14)	Sohi S, et al Explora (NY) 2012 EEUU	7 Mujeres Edad media 61,7 años mayores 18 años Reciben quimioterapia Cáncer de ovario	Cuasi experimental	3 sesiones de 15 minutos de Yoga durante los tratamientos Información para realización en casa	Evaluar ansiedad con escalas Pre y post intervención	Disminución ansiedad (Muestra pequeña)

Utilización del Yoga para la Ansiedad en pacientes oncológicos						
Título	Autor/es. Revista Año publicación. País	Muestra: (nº, edad, sexo, criterios de inclusión/ exclusión)	Tipo de Estudio	Tipo/s intervención (duración, frecuencia)	Resultados Valorados	Principales Conclusiones
A mixed-methods evaluation of complementary therapy services in palliative care: yoga and dance therapy (15)	Seiman LE, et al. European Journal of Cancer Care. 2012 Inglaterra	18 (14 cáncer) 16 mujeres 2 hombres Edad media 63,8 años	Cuasi-Experimental	Yoga sesión de 90' minutos/ semana 6 semanas Yoga casa (n=13) Clases de danza, 1 sesión de 60 minutos/ semana 6 semanas (n=5)	Identificar problemas pacientes asisten: Movilidad Problemas posturales Ansiedad (solo 5 pacientes mostraron esta preocupación)	Asistencia media clase 4,26 (rango 1-6) 6 pacientes murieron durante el estudio Muestra pequeña Yoga y danza pueden ser beneficiosos
Physical and psychosocial benefits of yoga in cancer patients and survivors, a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials (16)	Buffart LM, et al. BMC Cancer. 2012	783 Inclusión: Personas adultas con diagnóstico de cáncer durante o posterior al tratamiento	Revisión Sistemática. Metaanálisis (16 ECA)	Yoga. Duración entre 6 semanas y 6 meses	Identificar mejoras en el estado físico y psicosocial de los pacientes	Resultados variables según estudios que van desde: Resultados no significativos hasta disminución de la ansiedad en un 63%
Psychological adjustment and sleep quality in a randomized trial of the effects of a Tibetan yoga intervention in patients with lymphoma. (17)	L Cohen, et al. Cancer 2004 EEUU	38 pacientes (18 grupo control, 18 grupo experimental) Inclusión: Linfoma Con tratamiento o que han recibido tratamiento últimos 12 meses Mayores 18 años Leer y escribir inglés	Ensayo clínico	Yoga	Identificar mejoras en calidad del sueño, ansiedad depresión y fatiga	Mejor calidad subjetiva del sueño (p<0,03) No diferencias significativas en cuanto a disminución de Ansiedad, depresión o fatiga
Effect of yoga on patients with cancer: our current understanding (18)	Cote A, Daneault S. Can Fam Physician 2012 Canada	568	Revisión Sistemática (7 ECA, 2 otros)	Yoga	Mejora calidad de vida	Mejora calidad de vida o algunos de sus aspectos
Effects of yoga on psychologic function and quality of life in women with breast cancer: a meta-analysis of randomized controlled trials. (19)	Zhang J, et al. J Altern Complement Med 2012 Escuela Enfermería. Universidad de Tianjin (China)	382 Mujeres Cáncer de mama Más de 30 años	Metaanálisis (6 ECA)	Yoga 4 semanas a 6 meses 1 a 5 sesiones por semana	Mejora calidad de vida general Ansiedad Depresión Angustia Estrés percibido	Mejora los aspectos estudiados, aunque solamente fueron estadísticamente significativos en la mejora de la calidad de vida general y en el estrés percibido

Fuente: elaboración propia

A la hora de utilizar algunas de las TAC en la práctica clínica con pacientes oncológicos consideramos importante valorar dos aspectos. Por una parte la formación de las enfermeras en este campo y por otro las facilidades que puedan encontrar en su centros de trabajo para la inclusión de estas dentro de los planes de cuidados (tabla III).

En concordancia con esto hemos encontrado un estudio realizado en el Hospital Duran i Reinald (Hospital de Llobregat), donde, mediante un cuestionario pasado a las enfermeras de las unidades con relación con pacientes oncológicos, se trató de conocer aspectos referentes a su formación, las facilidades o problemas planteados por el hospital para su uso, las terapias utilizadas y las situaciones en las que se han aplicado.

Con respecto a la formación cabe destacar que un 58,8% de las enfermeras reconocen poseer alguna formación en este campo, lo que consideramos importante, ya que, a pesar de ser unas terapias no reguladas ni profesional ni académicamente, más de la mitad de las enfermeras de estas unidades la poseen. El grupo de terapias en las que se da mayor formación ha sido el de las intervenciones cuerpo-mente (un 31,92% de enfermeras ha llevado a cabo alguna formación y destaca que un 17,6% la haya realizado sobre el Yoga) (7).

A la hora de la utilización con pacientes, según ellas mismas reconocen no encuentran facilidades para su aplicación por parte de la institución, ya que solo un 17,6% dice haberlas tenido. Por último destacar que, en referencia a las situaciones en las que habían aplicado las TAC, la primera causa fue la ansiedad (36%), seguida del miedo (29,4%) y el dolor (25%) (7).

Otro de los debates que está abierto es el de los gastos económicos que las TAC suponen para los pacientes (ya que no se encuentran dentro de la cartera de servicios de la sanidad pública) y los gastos que supondría la inclusión de las TAC en la sanidad pública o privada. Pero, a pesar de que se pueden encontrar cifras estimativas sobre el consumo de productos y de consultas profesionales relacionadas con las TAC, no existen estudios que nos faciliten estos datos. El único estudio (8) que hemos encontrado sobre este tema indica una disminución en los costes sanitarios por paciente y día relacionados con la utilización de algunas TAC, entre las que se encuentra el Yoga. Esta disminución en los gastos (469 dólares/paciente) estaría relacionada con un menor consumo de fármacos,

aunque previamente se tuvo que realizar una inversión para dotar al centro de lugares apropiados para la práctica de las TAC (Tabla IV). Lógicamente, no podemos afirmar que la utilización de las TAC supondría un ahorro económico en función de los datos encontrados, pero sí creemos que este sería uno de los aspectos que consideramos interesantes para futuras investigaciones.

Los once documentos seleccionados (9-19) que tratan sobre la aplicación del Yoga en pacientes con ansiedad debida al cáncer, no son homogéneos en cuanto al tipo de cáncer, a la fase del tratamiento o a la duración de la intervención con Yoga (tabla V).

En dos de ellos (12,13) hemos encontrado que se utilizan, junto con el yoga, otras actividades deportivas como el ciclismo, caminatas y Qigong (terapia que procede de la Medicina Tradicional Chica y que combina, al igual que el Yoga, posturas físicas y respiración). Ambos estudios son revisiones sistemáticas de 56 ECA (12) y de 40 ECA (13), en las que se ha buscado comprobar la efectividad del ejercicio físico para mejorar la calidad de vida de los enfermos con cáncer (en un caso (25) en pacientes que estaban recibiendo el tratamiento y en el otro caso (13) en pacientes después de recibir el tratamiento para su enfermedad. En ambos casos se presentan como conclusiones una disminución de la ansiedad). En los pacientes que realizan la actividad durante el tratamiento, la reducción de la ansiedad fue mayor en pacientes con cáncer de mama (23), mientras que en los pacientes que realizan el ejercicio una vez recibido el tratamiento la reducción de la ansiedad fue a partir de las 12 semanas de seguimiento (13).

En otras cuatro revisiones sistemáticas (11, 16, 18, 19), el yoga fue la única intervención. Estos estudios incluyeron a 51 ECA con 2.475 pacientes a los que se valoraron aspectos de la calidad de vida, como el estrés percibido, depresión, angustia, ansiedad, etc. Los resultados encontrados muestran una mejora en la calidad de vida en general o en algunos de sus aspectos en particular. En cuanto a los efectos sobre la ansiedad, hemos encontrado desde resultados no significativos hasta otros donde la disminución de la ansiedad llegaba hasta un 63%.

En el resto de estudios (9, 10, 14, 15, 18) incluidos en nuestra búsqueda, también se llega a la conclusión de que el yoga —como única intervención o bien acompañado de clases de danza (15)— puede mejorar la calidad de vida de los pacientes con cáncer, aunque todos ellos coinciden en ser las muestras pequeñas; entre los 7 y los 38 pacientes.

CONCLUSIONES

El déficit de investigación en el campo de las Terapias Alternativas y Complementarias es un elemento en el que coinciden tanto los profesionales que están a favor como los que están en contra de su utilización. La OMS recomienda a sus estados miembros un apoyo selectivo a la investigación en este campo. Por lo tanto consideramos que sería importante la realización de estudios científicos de calidad metodológica garantizada, con el fin de poder adaptar estos cuidados naturales a las necesidades de los pacientes oncológicos.

Las intervenciones con Yoga se efectuaron en pacientes en distintas etapas del tratamiento del cáncer. Y puesto que algunos estudios incluían la terapia del Yoga después de los tratamientos y otros durante-después del tratamiento, esto dificulta a la hora de sacar conclusiones sobre cuál sería el momento más oportuno para la inclusión del yoga.

El pequeño tamaño de la muestra de algunos estudios influye también negativamente, por lo que estudios futuros deben incluir muestras mayores.

Aunque la evidencia científica sobre el tema en la actualidad pueda ser insuficiente, en función de los resultados encontrados creemos que sería recomendable que las enfermeras incluyeran esta terapia como una intervención enfermera más. Pero, todo ello, apoyado en futuros trabajos de investigación que incluyan no solamente los posibles beneficios sino también los posibles efectos adversos relacionados con la práctica del yoga en pacientes con cáncer.

La regulación de las TAC debería ser un tema prioritario para los responsables políticos, pues esto facilitaría la formación y la práctica de las mismas.

Ante la falta de información (a los profesionales sanitarios que los tratan) por parte de los pacientes de su utilización, creemos que las enfermeras deben estar dispuestas a hablar con los pacientes sobre las TAC con el fin de detectar qué terapias están utilizando para poder aconsejar sobre su uso —junto el resto de intervenciones— o bien su prohibición por los posibles efectos adversos que pudieran tener, y, asimismo, detectar aquellas que pudiesen ser consideradas como un fraude.

BIBLIOGRAFÍA

1. American Cancer Society. La ansiedad, el miedo y la depresión. <http://www.cancer.org/acs/groups/cid/documents/webcontent/002815-pdf.pdf>

2. Centro Nacional de Medicina Alternativa y Complementaria, (sede web Maryland: (acceso 4 de junio de 2014). Disponible en: <http://nccam.nih.gov/health/espanol/informaciongeneral/>

3. Molassiotis A, Fernández-Ortega P, Pud D, Ozden G, de Scott JA, Panteli V, et al. Use of complementary and alternative medicine in cancer patients: a European survey. *Ann Oncol* 2005 Apr; 16 (4): 655-63.

4. Sánchez F, Gutiérrez J, Del Pino R. Frecuencia de uso de Terapias Alternativas / Complementarias (TAC) en pacientes con enfermedades hematológicas ingresados en la unidad de Hematología del Hospital Universitario de Jaén. *Medicina Naturista*. 2014; Vol. 8 N° 2, 31-6.

5. González RF, Ruiz MI. Frecuencia de uso de medicina alternativa en pacientes quirúrgicos. *Cirujano General*. 2006; 28(4): 238-41.

6. Caballero, CV, Wilches, H, Wilches K, Rojas J, Salas J, Forero E, Tuesca R. Utilización de medicinas alternativas en la consulta reumatológica en la ciudad de Barranquilla. *Revista Colombiana de Reumatología*. 2002, 9(3): 194-200.

7. Fernández AB, Salvador T. Formación y aplicación de las TC en los cuidados de enfermería al paciente oncológico. *Nursing* 2010, 28 (7): 52-8.

8. Kligler B, Homel P, Harrison LB, Levenson HD, Kenney JB, Merrell W. Cost savings in in patient oncology through an integrative medicine approach. *Am J ManagCare* 2011 Dic; 17 (12): 779-84.

9. Dhruva A, Miaskowski C, Abrams D, Acree M, Cooper B, Goodman S, et al. Yoga Breathing for Cancer Chemotherapy-Associated Symptoms and Quality of Life: Results of a Pilot Randomized Controlled Trial. *J AlternComplementMed* 2012 May; 18 (5): 473-9.

10. Ülger Ö, Yağlı NV. Effects of yoga on the quality of life in cancer patients. *Complementarytherapies in clinicalPractice*. 2010; 16 (2): 60-3.

11. Cramer H, Lange S, P Klose, Paul A, Dobos G. Yoga para pacientes y sobrevivientes de cáncer de mama: una revisión sistemática y meta-análisis. *BMC Cancer* 2012 Sep 18; 12: 412-2407-12-412.

12. Mishra S, Scherer R, Snyder C, Geigle P, Berlanstein D, Topaloglu O. Intervenciones con ejercicios para la calidad de vida relacionada con la salud en pacientes con cáncer durante el tratamiento activo (Revisión Cochrane traducida). 2012.

13. Mishra S, Scherer R, Geigle P, Berlanstein D, Topaloglu O, Gotay C, Snyder C. Intervenciones con ejercicios para la calidad de vida relacionada con la salud de los supervivientes del cáncer (Revisión Cochrane traducida). 2012.

14. Sohl SJ, Danhauer SC, Schnur JB, Daly L, Suslov K, Montgomery GH. Feasibility of a Brief Yoga Intervention During Chemotherapy for Persistent or Recurrent Ovarian Cancer. *Explora (NY)* 2012 May-Jun; 8 (3): 197-8.

15. Selman LE, Williams J, Simms V. A mixed-methods evaluation of complementary therapy services in palliative care: yoga and dance therapy. *Eur J Cancer Care (Engl)* 2012 Jan; 21(1): 87-97.

16. Buffart L M, van Uffelen JG, 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* 2012 Nov 27; 12: 559-2407-12-559.

17. Cohen L, Warneke C, Fouladi RT, Rodriguez MA, Chaoul-Reich A. Psychological adjustment and sleep quality in a randomized trial of the effects of a Tibetan yoga intervention in patients with lymphoma. *Cáncer* 2004 15 de mayo; 100 (10): 2253-60.

18. Cote A, Daneault S. Effect of yoga on patients with cancer: our current understanding.. *Can Fam Physician* 2012 Sep; 58 (9): E475-9.

19. Zhang J, Yang KH, Tian JH, Wang CM. Effects of yoga on psychologic function and quality of life in women with breast cancer: a meta-analysis of randomized controlled trials. *J Altern Complement Med* 2012 Nov; 18 (11): 994-1002.