

El yoga puede ayudar a quienes padecen migraña.

Publicado el: 15-05-2018

Una combinación de poses de yoga, ejercicios de respiración y relajación podría ayudar a reducir la frecuencia y la intensidad de las migrañas, sugirió un nuevo estudio. Investigadores en India descubrieron que entre 72 adultos que sufrían migrañas, los pacientes que fueron asignados al azar para formar parte de un programa de terapia de yoga comenzaron a tener dolores de cabeza menos frecuentes y experimentaron menos dolor con cada ataque de migraña.

Esto comparado con los sujetos asignados a un grupo de autocuidado. Asimismo, el alivio del dolor provocó una mejora considerable en los síntomas de ansiedad y depresión, según informaron los investigadores, dirigidos por el doctor P.J. John, de la Universidad de Rajastán, en Jaipur.

Los resultados completos del estudio fueron publicados en la edición actual de la revista Headache.

Se cree que las posturas suaves del yoga y las técnicas de respiración tienen un efecto tranquilizador en el sistema nervioso, y estudios han sugerido que el yoga puede ayudar a aliviar varias formas de dolor, desde el dolor crónico de espalda hasta el de articulaciones causado por la artritis.

Para ver si la práctica puede ayudar a disminuir las migrañas, el equipo de John asignó al azar a los 72 pacientes a uno de los dos grupos. Una cohorte recibió educación para manejar el dolor, evitar que la migraña se desarrolle y emprender dietas y cambios en su estilo de vida.

El otro grupo recibió terapia de yoga, que incluyó posturas tranquilas, prácticas de respiración, relajación y meditación. Los participantes practicaron cinco días por semana una hora cada día, excepto cuando tenían un ataque de migraña o recién se estaban recuperando de uno.

Después de tres meses, el grupo que realizó yoga mostró un mejoramiento general en la frecuencia y la intensidad de los ataques de migraña, mientras que en el grupo de comparación no se registraron cambios y empeoraron los síntomas.

"Este estudio brinda evidencia preliminar de que la terapia de yoga puede ser un tratamiento efectivo para la migraña", escribió el equipo de John.

Se necesitan estudios más amplios y a largo plazo para confirmar los resultados, concluyeron los investigadores.

Fuente: <https://netsaluti.com>