

EFICACIA DE LA PRÁCTICA DE YOGA COMO INTERVENCIÓN COADYUVANTE EN EL TRATAMIENTO DE MANTENIMIENTO DE LA ESQUIZOFRENIA: ESTUDIO CUASI EXPERIMENTAL

Becario: Insfran Franco JM, Centro de Salud Mental Comunitaria Dr. Franco Basaglia, La Plata.
jinsfran@live.com

Dirección: Cátedra O, Centro de Salud Mental Comunitaria Dr. Franco Basaglia, La Plata.

Colaboración: Mellana MS, Antonioli C.

RESUMEN

Introducción

Argentina está atravesando un proceso de cambio en el paradigma de la salud mental. En la comunidad científica internacional existe consenso acerca de que el tratamiento farmacológico de mantenimiento de la esquizofrenia es insuficiente y debe ser complementado con otros abordajes. No se dispone de suficiente evidencia respecto de intervenciones complementarias a la terapia farmacológica en esta población. Recientes publicaciones internacionales han aportado evidencia en relación con la práctica de yoga como intervención terapéutica eficaz, segura y de bajo costo en el tratamiento de la esquizofrenia.

Objetivos

Evaluar la eficacia de la práctica de yoga en el tratamiento de mantenimiento de la esquizofrenia.

Métodos

Un total de 20 pacientes en tratamiento de mantenimiento de esquizofrenia participaron de prácticas de yoga durante seis meses y con una frecuencia semanal. Se midió la calidad de vida, el funcionamiento social, el extrapiramidalismo y la sintomatología negativa, antes y después de la intervención. Posteriormente se llevó a cabo una comparación estadística de las muestras (pre y post). Se realizó, además, un breve análisis cualitativo del significado de la vivencia de la práctica de yoga en los participantes.

Resultados

La adherencia al programa de clases fue irregular; el 60% de los participantes mostraron una asistencia superior al 75%. Se observó un cambio estadísticamente significativo en la variable calidad de vida. El enfoque cualitativo abonó la idea de que la intervención era beneficiosa en el estado psicopatológico de los participantes.

Conclusiones

La práctica de yoga resulta beneficiosa y podría favorecer el cambio de paradigma propuesto por la Ley Nacional de Salud Mental N° 26657. No obstante, el estudio presenta varias limitaciones respecto de su validez interna. La vertiente cualitativa de la investigación aportó datos clínicos relevantes, habida cuenta de la complejidad del trabajo con esta población singular.

Palabras clave

Esquizofrenia; Psicosis; Salud Mental; Yoga; Estudio Cuasiexperimental