



YOGA TERAPÉUTICO EN EL TRATAMIENTO DE LA DESHABITUACIÓN TABÁQUICA: UNA OPORTUNIDAD DE CAMBIO.

Dr. Jacobo Sellarés Torres
Doctor en Medicina
Especialista Senior del Servicio de Neumología, Hospital Clínic.
Secretario de “la Societat Catalana per la prevenció i tractament del tabaquisme” (SCATT)
Profesor asociado de Kundalini Yoga (certificado por la KRI, IKYTA y AEKY).
Responsable del Área de Salud y Anatomía Occidental del programa de formación de

la Escuela Golden Temple.

Vocal de la AEYT. Área de Investigación y docencia.

Email de contacto para consultas: jacobosellares@hotmail.com

El tabaquismo es actualmente la adicción más frecuente en nuestra sociedad y la que produce un mayor número de víctimas. Se estima que actualmente fuman en España un 30 % de la población. El tabaquismo es la primera causa de muerte evitable mundial y se producen más de 50.000 muertes anuales atribuibles al tabaquismo en nuestro país, siendo el 25% de dicha mortalidad antes de los 65 años. Por lo tanto, podemos decir que aproximadamente unas 150 personas mueren cada día en España por el tabaquismo. La mortalidad fundamentalmente es atribuida a 4 enfermedades: la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), el cáncer de pulmón, y una gran parte de la cardiopatía isquémica y enfermedad cerebrovascular.

La adicción al tabaco tiene un diagnóstico y tratamiento. Existen diversos tratamientos para la deshabituación tabáquica, siendo actualmente el tratamiento más efectivo la combinación de tratamiento conductual y seguimiento por el equipo de profesionales junto con fármacos. Sin embargo, a pesar de la mejoría progresiva de los tratamientos para dejar de fumar, el principal problema sigue siendo la alta tasa de recaídas tras un intento de deshabituación, llegando al 60-75% de incapacidad de dejar de fumar a los 6 meses en el mejor de los casos según los estudios. Durante los períodos de abstinencia, aparecen diversos síntomas, que pueden favorecer la recaída a pesar de tratamiento farmacológico, como son el craving o deseo irrefrenable de fumar, la irritabilidad, insomnio, la dificultad para la concentración y estreñimiento. Por otro lado, algunos pacientes son reacios a realizar el tratamiento farmacológico por la posibilidad de efectos secundarios. Uno de los principales retos a los que ha de enfrentarse un terapeuta, es en los casos en que el paciente presenta una mala gestión del estrés y la ansiedad, lo que le motiva a seguir fumando y no poder dejar su hábito, o recaer tras estar un tiempo en abstinencia. Se recomiendan, además de la posibilidad de tratamiento psicológico y psiquiatría, en muchos de estos casos aplicar técnicas de relajación y control de estrés como tratamiento, aunque en muchas ocasiones los pacientes y terapeutas tienen dificultades en el conocimiento y aplicación de estas técnicas.

El yoga es una ciencia holística que combina sus efectos a nivel físico, psicológico y espiritual. Teniendo en cuenta el componente multifactorial de las adicciones, el yoga se establece como una herramienta potencialmente útil en el tratamiento complementario de la adicción tabaquismo:

- a) A nivel físico, durante los primeros días de abstinencia puede ayudar a mejorar los síntomas de abstinencia mediante las diferentes técnicas de pranayama y asanas. Además el paciente puede tener la experiencia positiva de bienestar sobre su cuerpo, para reforzar el efecto positivo de la abstinencia. Otro efecto beneficioso, es evitar el aumento de peso que se produce habitualmente en los pacientes que dejan de fumar y que en ocasiones es un obstáculo en conseguir la abstinencia.
- b) A nivel psicológico, la práctica mantenida del yoga y la meditación permite una mejor gestión del estrés interno. La posibilidad de poder adelantarse al impulso, mediante un mejor autocontrol, permitiría evitar la recaída y gestionar las situaciones de estrés de una manera más positiva.
- c) A nivel espiritual, permite que la persona tenga un mayor conexión con su interior. En muchas ocasiones, detrás de una adicción de esconde una incapacidad de conectar con el Ser y una limitada capacidad de expansión.

¿Qué experiencias existen dentro de el Yoga Terapéutico en el tratamiento del tabaquismo? Dentro de la escuela de Kundalini Yoga, Yogi Bhajan desarrolló un sistema que utiliza el yoga, la meditación, pranayama y una serie de recursos dietéticos para tratar las adicciones y que llamó **SuperHealth**. El sistema aborda todo tipo de adicciones incluyendo el tabaquismo. Actualmente el programa se desarrolla en Estados Unidos por Mukta Kaur Khalsa, PhD y ha sido acreditado por la Joint Commission on Accreditation of Healthcare Organizations de USA.

En la literatura científica no ha habido muchas publicaciones en relación con el tratamiento del tabaquismo hasta recientemente. Bock et al.¹ ha publicado un estudio piloto de aplicación de yoga en un programa de deshabituación tabáquica. En el estudio se compararon 2 grupos: uno de ellos realizaba un programa de terapia conductual junto con un programa de Vinyasa yoga de 8 semanas de duración, mientras que el otro grupo realizaba el dicho programa conductual, junto a un programa de educación y bienestar. Ninguno de los 2 grupos utilizó medicación para dejar de fumar. Tras finalizar el tratamiento a las 8 semanas, el grupo de yoga presentó mayor abstinencia que el grupo que no practicó yoga (40% vs 14%). Sin embargo, esta abstinencia decreció a la mitad a los 3 y 6 meses (cuando el grupo ya no practicaba yoga), aunque continuó siendo mayor que el grupo que no utilizó yoga. La ansiedad y el estrés se controló mejor en el grupo que utilizó yoga como deshabituación. Por otro lado, otro reciente estudio ha demostrado la utilidad del Hatha Yoga en reducir los síntomas de abstinencia asociados a la deshabituación tabáquica.²

Los recientes estudios en tabaquismo demuestran un hecho que creo que es fundamental en el enfoque del uso del yoga terapéutico en mi propia experiencia. Por un lado, el yoga es una herramienta útil en controlar lo síntomas negativos asociados a la deshabituación tabáquica. Por otro lado, en aquellos pacientes que quieren usar el yoga como deshabituación tabáquica es fundamental la adherencia al programa y práctica continuada. Tal como nos enseña el estudio de Bock, a la que el paciente deja de practicar yoga, la tasa de abstinencia se reduce en un 50% en solo un mes. No ha de sorprender este dato, ya que como todos los practicantes de yoga conocemos, la práctica regular (sadhana) es fundamental para mantener los efectos positivos del yoga. En mi experiencia, la práctica puntual da un beneficio inmediato de bienestar, pero no logra romper los hábitos del paciente. En el futuro, hemos de plantearnos estudios en que el programa de Yoga Terapéutico sea un programa de cambio holístico en los hábitos de la persona, pasando de unos hábitos destructivos a unos hábitos positivos. Un programa de Yoga Terapéutico holístico debería dar alternativas al uso del tabaquismo, para evitar por un lado el alto porcentaje de recaídas que se produce tras un inicial abandono o para evitar la sustitución del tabaquismo por otros malos hábitos (que muy frecuentemente suele ser la excesiva ingesta de alimentos). En este campo, el Yoga Terapéutico como

herramienta de cambio, puede ser la puerta de un nuevo comienzo para la persona y en consecuencia una mejoría en la Salud y Bienestar global.

REFERENCIAS

1. Yoga as a Complementary Treatment for Smoking Cessation in Women. Beth C. Bock, Joseph L. Fava, Ronnesia Gaskins, Kathleen M. Morrow, David M. Williams, Ernestine Jennings, Bruce M. Becker, Geoffrey Tremont, and Bess H. Marcus. *Journal of Women's Health*. February 2012, Vol. 21, No. 2: 240-248
2. Acute effects of aerobic exercise and Hatha yoga on craving to smoke. Elibero A, Janse Van Rensburg K, Drobes DJ. *Nicotine Tob Res*. 2011 Nov;13(11):1140-8. Epub 2011 Aug 17.