



Incorporación del Hatha Yoga en el Programa de Medicina Natural y Tradicional en Cuba

Dr. Ermi Zamora; Universidad de Ciencias Médicas, Ciego de Ávila, Cuba

MsC. Rafael Pinares; Universidad de Ciencias Médicas, Ciego de Ávila, Cuba

Ing. Jorge Luis Hernández; Universidad de Ciencias Médicas, Ciego de Ávila, Cuba

MÉTODO

Se realizó una exhaustiva revisión de la literatura científica sobre el Hatha yoga, seleccionando 52 estudios de interés. Estos estudios incluyen investigaciones nacionales e internacionales que avalan los beneficios del yoga en la salud integral.

RESULTADOS

Los resultados de estos estudios muestran todos los beneficios que la práctica del Hatha Yoga brinda a la prevención de enfermedades en todas las edades. La propuesta sugiere que esta práctica se incluya como una herramienta terapéutica dentro del currículo de MNT en Cuba.

Se propone además el estudio y aplicación del Protocolo Común de Yoga (PCY) avalado por la OMS en el 2015. El PCY es un conjunto de prácticas, que incluyen ejercicios de calentamiento, posturas de yoga, técnicas de respiración y meditación. Cuenta con variaciones para todas las edades.

REFERENCIAS

1. AYUSH, M. d. (2015). Protocolo común de Yoga 1ra Edición.
2. OMS. (2021). WHO mYoga App.
3. ONU, & OMS. (2018). Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030.
4. World Health Organization Collaborating Centre – Yoga Protocol for different purposes. (<https://www.yogamdniy.nic.in/cms/whocc>)
5. Yoga Protocols for Health . (<https://www.yogamdniy.nic.in/cms/yoga-protocols>)
6. Morarji Desai National Institute of Yoga (www.yogamdniy.nic.in)

OBJETIVO

Proponer la inclusión del Hatha yoga en el programa de Medicina Natural y Tradicional (MNT) en Cuba, basándose en el Protocolo Común de Yoga avalado por la Organización Mundial de la Salud (OMS). El Hatha yoga es reconocido por sus múltiples beneficios y a pesar de haber sido aprobado como una terapia eficaz por el Ministerio de Salud Pública de Cuba en 2015, actualmente no está incluido en el currículo oficial de MNT.

La revisión de estos estudios muestran resultados de impacto positivo para la prevención de enfermedades y reducción de síntomas:

Se demostró en pacientes con diabetes tipo 2, la eficacia del Hatha yoga en la reducción de marcadores como el colesterol y los triglicéridos.

Otros estudios han probado su eficacia en la mejora de la calidad de vida de pacientes con enfermedades crónicas, como el cáncer y la EPOC.

CONCLUSIONES

El Hatha yoga, avalado por la ciencia, es una disciplina que puede mejorar significativamente la salud pública en Cuba.

Su inclusión en el programa de Medicina Natural y Tradicional brindará a los profesionales de salud nuevas herramientas para tratar enfermedades y promover el bienestar.

Este enfoque permitirá la prevención y el tratamiento complementario de enfermedades crónicas, mejorando la atención integral.

