

**IX Jornada de la Sociedad Cubana**

**de Medicina Natural y Tradicional**

La promoción de la salud con la utilización del Hatha Yoga para cuidadores de personas en situación de discapacidad intelectual

**Autores:**

Dr. MSc. William Cordero Pratts

Lic. Alicia Serrano Coya

MSc. Miosotis Hidalgo Font

**2024**

Cada vez más las familias y la sociedad fijan su mirada en los cuidados, sin los cuales no es posible pensar en el desarrollo social sostenible de cara al año 2030, cuya agenda mundial pautada por la Organización de las Naciones Unidas insta a reconocerlos y valorarlos. Entender los cuidados como derecho universal no se limita a que todos y todas necesitamos cuidados, lo hemos tenido, lo tendremos y debemos reciprocarlos. Cuidar no es solo un asunto económico o material, aunque a menudo se reduce a ello, es significativamente un proceso afectivo.1

Cuando se alude al cuidado, se hace referencia al conjunto de labores que permiten sostener la vida y garantizar determinados niveles de bienestar dentro de ella. Es a partir de él que los seres humanos pueden alcanzar su desarrollo, autonomía y realización, pues supone la satisfacción de necesidades biológicas, materiales, económicas, educativas, afectivas y espirituales. El cuidado constituye (o debe constituir) un derecho y un deber ciudadano, y su importancia ha sido resaltada por la Agenda 2030, en el Objetivo 5.4.2

En Cuba, el tema de los cuidados se ha ido posicionando cada vez más en las agendas de investigación y de Gobierno en las últimas décadas. El envejecimiento de la estructura de edades de la población cubana y el aumento de la demanda de estos servicios por adulto/as mayores y otros grupos poblacionales, como infantes y personas con discapacidad, han sido motivos para replantearse el tema en el contexto cubano.

La familia es esencial en el proceso de acompañamiento de todo individuo con ciertas condiciones físicas o psicológicas que requieren de atención y cuidado en actividades básicas e instrumentales de la vida diaria. Según López et al. (2009), un cuidador principal es la persona encargada de ayudar a suplir las necesidades básicas e instrumentales de la vida diaria del paciente durante la mayor parte del día, sin recibir retribución económica por ello. Además, el hecho de asumir el rol de cuidador tiene un impacto en la calidad de vida, pues este experimenta una sensación de sobrecarga, en el que puede emerger el agotamiento emocional, estrés y cansancio. 3

La Medicina Natural y Tradicional (MNT) constituye una rama de la Medicina que posee potencialidades diversas para utilizar sus modalidades terapéuticas en la atención y apoyo a los cuidadores de personas en situación de discapacidad intelectual. El Ministerio de Salud Pública en Cuba al poner en vigor el Programa Nacional para el Desarrollo y Generalización de la Medicina Tradicional y Natural (MNT) desde 1995**,** sentó las bases para la consolidación de un instrumento de trabajo con enfoque sistémico, integrador, dinámico y abierto, con un mecanismo de retroalimentación para el desarrollo de un verdadero subsistema de Atención Médica, cuyas funciones están dirigidas a lograr una generalización uniforme, progresiva y ascendente en todo el país de la Medicina Natural y Tradicional.4

Una de las investigaciones que orienta el Programa Nacional de MNT lo constituye la referida a potenciar el trabajo de educación para la salud de la población en el uso de modalidades terapéuticas de la MNT durante los procesos asistenciales que se realizan a la población.Entre ellas se encuentran los Ejercicios Terapéuticos Tradicionales: Conjunto de métodos y técnicas que utilizan el movimiento con una finalidad terapéutica. Estudios observacionales y experimentales avalan reacciones positivas para el bienestar de las personas que lo practican, ya que brindan beneficios a la salud física y mental. Se encuentran dentro de estos los siguientes: Tai chi, Lian Gong Shi Ba Fa, Wu Shu, Qi Gong, Hatha Yoga.5

El Hatha Yoga es una ciencia integral de la salud, pues sus técnicas favorecen el cuerpo, sus funciones y energías y los chakras (centros de energía). Sus milenarios métodos son de gran eficacia preventiva, terapéutica y recuperativa, e incluye, entre otras, las técnicas de relajación y posiciones corporales o asanas, que permiten beneficiosos estiramientos sostenidos y automasajes muy profundos, pueden ser realizadas por cualquier persona. Se le describe como una disciplina completa para cuidar del cuerpo, la mente y el espíritu, manteniendo armonía entre ellos. Las investigaciones de esta área tienen un gran prestigio a nivel internacional. 6

Se realizó un diagnóstico a cuidadores de la Asociación Cubana de Personas en Situación de Discapacidad Intelectual (ACPDI) en Holguín para corroborar la sobrecarga física y psicológica que genera el rol de cuidadores y la pertinencia de la presente investigación.

* Observación: La autora de la presente investigación, entre septiembre y diciembre del 2023 realizó acompañamiento psicosocial a mujeres cuidadoras de personas en situación de discapacidad intelectual como parte de una experiencia formativa en Artes Expresivas en Transición, experiencia que a su vez integra resultados de un proyecto I+D (Investigación y Desarrollo) adscrito a la Delegación Provincial de Holguín de la Academia de Ciencias. Desde esta práctica, con fines terapéuticos, se identificaron expresiones de ansiedad y estrés fundamentalmente en un grupo compuesto por 15 madres cuidadoras. Parte constituyente de la metodología de las Artes Expresivas es la relajación corporal, ejercicios físicos y de visualización, se considera que estas condiciones contribuyen al mejoramiento integral de la salud y las competencias de manejo ante situaciones de estrés recurrentes. En la dirección de sistematizar y ampliar las posibilidades de gestión de la relajación consideramos aportativo incorporar a tal propósito la práctica del Hatha Yoga.
* Entrevista a la presidenta de ACPDI Holguín, como informante clave. Declaró la necesidad de generar procedimientos de promoción de salud para cuidadores que les permita atenuar la sobrecarga que genera su rol de cuidadores. De igual forma, refirió que la mayoría de los cuidadores padecen de sobrecarga psicológica. Una de sus mayores preocupaciones es la poca disponibilidad de recursos para cuidar a sus hijos y enfrentar otros gastos del hogar. Además, expresan sentir temor por el futuro de sus hijos cuando ellas ya no estén, por la relación de dependencia entre ambos.
* Tomando de referencia algunas preguntas del Test de Zarit, instrumento de medición que intentan cuantificar la sobrecarga del cuidador, el más utilizado a nivel internacional. Se elaboró una encuesta para explorar las dimensiones como: salud física y psicológica, relaciones sociales, autocuidado y conocimientos del Hatha Yoga como vía de salud y bienestar.

A continuación, se muestran los resultados más esenciales derivados de los métodos de investigación aplicados:

Tabla 1 Sobrecarga psicológica del Cuidador

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Valoración | Cantidad | % |
| Ausencia de sobrecarga | 0 | 0,0 |
| Sobrecarga psicológica | 30 | 100,0 |

N=30

Se evidencia en los cuidadores de personas en situación de discapacidad intelectual sobrecarga psicológica. Todos los cuidadores declararon que en el proceso de cuidado han adquirido habilidades específicas para atender las necesidades de la persona que cuidan. Entre las más comentadas se encuentra la paciencia, la perseverancia, el vivir bajo presión, la diversidad de métodos de comunicación y el estar siempre alertas. Estar en modo alerta de forma permanente trae consecuencias negativas para la salud física y psicológica, nuestro organismo se intoxica de cortisol afectando el bienestar biopsicosocial del cuidador.

Tabla 2 Desarrollo de acciones de promoción de la salud sobre el uso del Hatha Yoga dirigido a cuidadores de personas en situación de discapacidad intelectual.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Valoración | Cantidad Si | % |
| Si | 0 | 0,0 |
| A veces | 0 | 0,0 |
| Nunca | 30 | 100,0 |

 N=30

En la tabla se aprecia como el 100% de los cuidadores encuestados reconocen que nunca han recibido acciones de promoción de salud sobre el uso del Hatha Yoga.

De la triangulación de los datos cualitativos y cuantitativos (mediante la estadística descriptiva) obtenidos, se determinó la existencia de la siguiente **situación problémica**:

Entre la necesidad de educar para la salud a cuidadores de personas en situación de discapacidad intelectual en la aplicación de modalidades terapéuticas de la MNT y las insuficiencias existentes en la promoción de la salud que se realiza sobre el uso del Hatha Yoga como ejercicio terapéutico tradicional.

En aras de contribuir a la solución de este problema de partida, la autora de la presente investigación se posiciona en el enfoque de la Medicina Natural y Tradicional: “Conjunto de modalidades, técnicas o procedimientos preventivos, diagnósticos, terapéuticos y rehabilitadores, validados científicamente, por la tradición y por investigaciones, que están integrados al Sistema Nacional de Salud dirigidos a la mejora continua del bienestar biopsicosocial del ser humano en el proceso salud enfermedad”4.

Se realizó un estudio sobre la teoría del conocimiento asociada a la educación para la salud, en específico sobre la promoción del uso del Hatha Yoga como ejercicio terapéutico tradicional en cuidadores de personas en situación de discapacidad intelectual.

La educación para la salud (EPS) según la organización mundial de la salud (OMS), comprende las actividades educativas diseñadas para ampliar el conocimiento de la población en relación con la salud y desarrollar valores, actitudes y habilidades personales que promuevan la salud. Diferentes formas de la educación dirigidas a grupos, organizaciones y comunidades que pueden servir para concientizar a la gente sobre los determinantes sociales, ambientales y económicos de la salud y la enfermedad y posibilitan la acción social y la participación activa de la comunidad en procesos de cambio social respecto a su salud.5

Este concepto permite conocer desde el tema de la investigación que la educación para la salud son aquellas actividades que se llevan a cabo con el objetivo de lograr que los cuidadores de personas en situación de discapacidad intelectual, adquieran conocimientos a través de la promoción de salud, de la posibilidad de utilizar y decidir si usarán alguna de las modalidades de la MNT, específicamente el Hatha Yoga como ejercicio terapéutico tradicional (Utilidad de lo que aprende).

De esta forma la educación para la salud es un instrumento para la adaptación social, la asistencia, la prevención y la promoción, es el resultado que se logra en los procesos de promoción y prevención.

La promoción de la salud ha experimentado en Cuba desde su surgimiento hasta su desarrollo actual una tendencia que va desde una integración del sistema de salud único hacia un proceso de promoción basado en transformaciones necesarias4, pero con insuficiencias en la realización de acciones de promoción del uso del Hatha Yoga como ejercicio terapéutico tradicional de la MNT en cuidadores de personas en situación de discapacidad intelectual.

Los argumentos antes expuestos hacen pertinente reconocer la necesidad de crear procedimientos de promoción de salud implementando las Modalidades Terapéuticas de la MNT para cuidadores de personas en situación de discapacidad intelectual, que no encuentran el espacio para ocuparse de sí mismos, ya que gran parte de su tiempo están enfocadas atendiendo y asistiendo a su familiar con necesidades educativas especiales, dejando a un lado sus propias necesidades personales.

En Cuba, el tema del cuidado ha suscitado múltiples debates y estudios debido al incremento de la población envejecida, el aumento de la demanda de estos servicios por adultos/as mayores y otros grupos poblacionales como infantes y personas con discapacidad. En este último caso, el cuidado adquiere cierta peculiaridad por las características de este grupo y sus hogares.7

Cuando se alude a los cuidados, se hace referencia al trabajo, remunerado o no, que permite proteger, sostener la vida y lograr determinados niveles de bienestar para el disfrute de una vida digna; no de unas pocas personas, sino de todas. El cuidado constituye -o debe hacerlo-, un derecho y un deber ciudadanos. Esta concepción implica reconocer que, aunque algunas personas -por su edad, sus características físicas y/o mentales, y sus padecimientos u otras condiciones- pueden ser más propensas o dependientes del cuidado que otras, todos requerimos de esta labor durante el curso de la vida. Los cuidados tienen un carácter relacional; su ejercicio y alcance trascienden los límites personales y familiares e involucran a toda la organización social. Poseen, además, implicaciones económicas, sociales, culturales, jurídicas, afectivas y emocionales, entre otras.8

Las actividades de cuidado han mostrado también fuertes matices de familiarización. Las razones han tenido una naturaleza estructural pero también cargas culturales que reclaman para el espacio doméstico la atención de las personas dependientes, sobre todo niños, personas discapacitadas y personas adultas mayores. Es una ocupación que supone no solo una actividad física, sino que requiere, además, de una «carga mental» que el propio cuidado provoca, además de tipificarlo como una dimensión afectiva, relacionada con lo emocional, el amor y el cariño mutuo entre los sujetos implicados.9

El cuidado a personas con discapacidad adquiere cierta peculiaridad por las características de estas personas y sus hogares, emerge con fuerza el dilema de quién cuida al cuidador. La literatura científica describe mayores condiciones de vulnerabilidad en este grupo. 9

Los efectos que genera la sobrecarga que soporta el cuidador puede repercutir de forma negativa sobre su salud, siendo los más frecuentes el malestar psíquico (principalmente ansiedad y depresión), el dolor articulatorio y muscular, el aislamiento social, la falta de tiempo libre y el deterioro de la situación económica, dando lugar a lo que algunos autores han denominado síndrome del cuidador (Graça, Matheus, Lopes y Granhani, 2013; López et al., 2009; Marrón et al., 2013; Rosenbaum, 2011; Vaquiro & Stiepovich, 2010). 8

Algunos autores como Bermejo, Villacieros y Hassoun (2017) consideran que, para evitar la sobrecarga de cuidador dentro del ámbito de los cuidados integrales, se le debe dar importancia al vínculo y la cooperación que se puede generar entre los tres pilares de la unidad asistencial: paciente, familiar y profesional. Reflexionan, además, sobre la necesidad del apoyo profesional a personas cuidadoras, así como el sentido y la importancia que cada uno da a la atención emocional de su propio cuidado.9

Con el fin de proteger la salud de las personas cuidadoras y, al mismo tiempo, seguir acompañando y atendiendo las necesidades de personas en situación de discapacidad intelectual, es muy importante trabajar aquellos factores que sí son controlables y que pueden resumirse en la idea de “cuidarse para cuidar” como por ejemplo la práctica de ejercicios terapéuticos tradicionales.

El ejercicio físico como tal brinda beneficios a la salud física y mental de las personas, en el ámbito de la salud es utilizado para tratar, curar y/o prevenir trastornos físicos y de forma adyuvante a trastornos mentales y síntomas psicológicos. Estudios observacionales y experimentales avalan tal efecto, el ejercicio físico convencional manifiesta una serie de reacciones positivas para el bienestar de la persona.10

Sin embargo, el Hatha Yoga clasificado como ejercicio terapéutico tradicional de la MNT, es una práctica milenaria que posee tres componentes esenciales: posturas físicas, ejercicios para el control de la respiración y meditación para una intervención mente-cuerpo. Esta modalidad terapéutica de ejercicio físico tiene una particularidad por su mirada holística lo cual hace de ella interesante y llamativa. Como expresa la famosa frase “Mente sana en cuerpo sano”, una mente sana podrá habitar en un cuerpo sano y logrará poner en equilibrio el cuerpo y la mente, que es lo que pretende lograr el ejercicio mediante la práctica del Hatha Yoga. Además, se conceptualiza como un conjunto de técnicas provenientes de la filosofía hindú que combina la relajación y la respiración controlada para condicionar un mayor control físico y mental.6

En sánscrito, Hatha Yoga significa disciplina de fuerza, una fuerza que busca el equilibrio de las polaridades que se hallan en nuestro interior. De hecho, **ha** significa sol y representa la energía más activa y **tha**, luna, que se vincula la relajación y al descanso. Ambas energías simbolizan esta dualidad de equilibrio entre energía solar y energía lunar, de la acción y la relajación. Energía que identificamos y equilibramos en nosotros mismos.11

Para mantener una adecuada salud mental y física debe existir un equilibrio biológico psicológico y social. Cuando éste se rompe aparece la enfermedad. A este equilibrio, desde el punto de vista de la medicina tradicional china, se le da el nombre de Yin y Yang, o sea, negativo y positivo, respectivamente, y en la medicina natural se trata como equilibrio biopsicosocial. Los ejercicios que más se practican en el Hatha Yoga son:

ASANAS: que son las posturas que adopta el cuerpo. El estrés y las tensiones tienden albergarse en las articulaciones de nuestro cuerpo, una persona estresada tiende a estar rígida y el Chi se estanca. La práctica del Hatha Yoga implica, tanto relajarse como abrir las articulaciones para que todo el cuerpo pueda generar la fuerza interna que necesita y equilibrar el Chi.

PRANAYANA: son las técnicas de control de la respiración. Según la medicina tradicional, la nutrición obtenida del aire por medio de la respiración es aún más importante para la salud que la obtenida en los alimentos y la bebida por medio de la digestión bioquímica del cuerpo, la respiración afecta su equilibrio bioeléctrico. En principio, la respiración es una ciencia, pero en la práctica es un arte. La respiración superficial se diferencia de la respiración abdominal profunda por la función que realiza el diafragma, el organismo humano está previsto para respirar, principalmente, con el diafragma y con la caja torácica y las clavículas. La ciencia de la respiración ha sido muy estudiada, la India tiene su Pranayana y la China su Gigong, en ambas hacen referencia a la energía vital, el aire, la respiración y la vida.

DHYANA: Incluye la relajación ayudando al cuerpo a repeler la enfermedad, al Chi y a la sangre a fluir uniformemente, armoniza los tendones y los vasos, equilibra los 5 órganos internos y abre los 3 calentadores. Mientras se medita se vive; se experimenta satisfacción por el hecho de encontrarse con uno mismo, bienestar, paz y armonía; permite la relajación y un conocimiento mayor de uno mismo; exige autodisciplina. Durante la meditación se ha observado el aumento de la frecuencia de las ondas alfa y la disminución del consumo de oxígeno, o el metabolismo y de la frecuencia cardíaca. Es muy importante en la detención de pensamientos obsesivos y para mejorar la concentración.10

Cualquier persona puede practicar Yoga, no importa la edad, ni la condición física, de hecho, está indicado para mujeres embarazadas y hace énfasis en prepararlas para el parto pues las hace flexibles y a la vez fortalece la musculatura, por otro lado, desarrolla emociones positivas en aquellas mujeres que entran a la menopausia y las ayuda a aceptar y afrontar limitaciones, así como en los adultos mayores. 10

La autora de la presente investigación, teniendo en cuenta lo antes expuesto, recomienda la práctica del Hatha Yoga para los cuidadores de personas en situación de discapacidad intelectual, ya que es aconsejable para el manejo del estrés, aliviar las tensiones de la vida cotidiana y mejorar el sistema inmunológico. Activa el sistema endocrino, los órganos y nervios del cuerpo, a la vez que tonifica los músculos, hace que sean más flexibles. Produce efectos en la nutrición de los alimentos, permite una adecuada respiración, completa y alternada. Crea el equilibrio y fortaleza en el cuerpo y el espíritu generando salud y bienestar al que lo practica.

Contextualizado a nuestra investigación, la educación para la salud se podrá realizar de manera individual o grupal según donde se desarrolle la actividad y la necesidad de llegar a la mayor cantidad de población para que asimilen adecuadamente como las modalidades de la MNT pueden ser utilizadas por cuidadores de personas en situación de discapacidad intelectual y ellos puedan decidir su práctica teniendo como base el conocimiento de los beneficios de esta terapéutica tradicional aplicada de manera natural y tradicional.

Para Herrera, Torres y Mujica (2015) la educación para la salud:

-Puede ser educación para la salud individual: Es aquella que se realiza mediante la interacción entre dos personas, ejemplo la entrevista, que se utiliza para obtener y proporcionar información; la consejería entre otras.

-Educación de grupos o técnicas grupales: Son aquellas que se realizan mediante la interacción entre varias personas, en algunas de ellas se obtiene información pero por lo general se realizan para el desarrollo de acciones educativas.12

Según Quintero, de la Mella y Gómez (2017) la promoción de la salud consiste: en proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma.12

Al analizar la teoría científica en el campo de la Medicina Natural y Tradicional, relacionada con el campo y el objeto de investigación, mediante la consulta de las categorías: educación para la salud, promoción, Hatha Yoga (por MNT) y Cuidadores (por atención integral al paciente) se derivó el siguiente resultado:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Autor** | **País y año** | **Aporte realizado** | **Aspectos positivos** | **Limitaciones del estudio realizado desde la práctica** |
| MSc. Dra. María Caridad Pérez Reina | Cuba 2022 | Estudio descriptivo de las Modalidades terapéuticas de la Medicina Natural y Tradicional | Se realizó un estudio cualitativo descriptivo del uso terapéutico de algunas modalidades de la Medicina Natural y Tradicional en la actualidad. | El estudio descriptivo que realiza se queda a nivel general, sin abordar las particularidades de los ejercicios terapéuticos tradicionales. No profundiza en el trabajo de promoción de la salud con el uso del Hatha Yoga en cuidadores. |
| MSc. Danay Díaz Pérez | Cuba 2021<http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-01322021000300002>  | Cuidando a personas con discapacidad intelectual  | Se analizaron los diferentes espacios de cuidado institucionalizados y al interior de las familias. Además, se caracterizó a quienes cuidan a las personas con discapacidad intelectual | La salida del estudio no ofrece alternativas de promoción de salud para atenuar la sobrecarga del cuidador.  |
| Dra. Yamilé Suárez Cordova | Cuba 2022 | Alternativa Metodológica de Hatha Yoga para la Hipertensión Arterial (HTA) | Propone una alternativa metodológica de Hatha Yoga para el tratamiento de la HTA | Ausencia de estudios dirigidos a la promoción de la salud aplicando las modalidades de MNT (Hatha Yoga) para los cuidadores de personas en situación de discapacidad intelectual |
| Jennyfer Vanessa Vivas Medina Código | Colombia 2020<https://repository.udistrital.edu.co/handle/11349/22677>  | Caja de Herramientas para cuidadoras | Estrategia para minimizar el síndrome de carga al cuidador.  | No tienen en cuenta lasalternativas terapéuticas de la MNT |

Según se aprecia, el análisis de la literatura científica nacional y extranjera denota la insuficiencia de estudios de promoción de la salud en el uso del Hatha Yoga dirigido a cuidadores de personas en situación de discapacidad intelectual. Es por ello que resultó pertinente investigar el siguiente **problema científico**:

Insuficiencias en la promoción del uso del Hatha Yoga como ejercicio terapéutico tradicional, dificulta la Educación para la Salud en los cuidadores de personas en situación de discapacidad intelectual

El **campo de acción** lo constituye la educación para la salud de los cuidadores de personas en situación de discapacidad intelectual.

Al precisar donde se delimita el estado actual en la situación problémica, se determina que la misma se encuentra en la promoción del uso del Hatha Yoga como una categoría de la educación para la salud.

Por lo tanto, el **objeto de investigación** está dirigido a la promoción del Uso del Hatha Yoga para cuidadores de personas en situación de discapacidad intelectual

**Objetivo General**:

Proponer un procedimiento para la promoción de la práctica del Hatha Yoga para cuidadores de personas en situación de discapacidad intelectual

**Objetivos específicos:**

1. Determinar las insuficiencias existentes en la educación para la salud que presentan los cuidadores de personas en situación de discapacidad intelectual sobre el uso del Hatha Yoga.
2. Diseñar el procedimiento para la promoción de la práctica del Hatha Yoga dirigido a cuidadores de personas en situación de discapacidad intelectual
3. Evaluar la efectividad del procedimiento en la mejora de la educación para la salud de los cuidadores de personas en situación de discapacidad intelectual

**Hipótesis científica:**

La aplicación de un procedimiento para la promoción de la salud en cuidadores de personas en situación de discapacidad intelectual utilizando el Hatha Yoga como ejercicio terapéutico tradicional, que toma en consideración la combinación de acciones instructivas y educativas mediante el tránsito del cuidador por el conocimiento, percepción, sensibilidad y comportamiento a favor de su utilización, mejorará la educación para la salud de los cuidadores de personas en situación de discapacidad intelectual acerca del uso del Hatha Yoga.

*Variable independiente:* es el procedimiento para la promoción de la salud en cuidadores de personas en situación de discapacidad intelectual en el uso del Hatha Yoga.

*Variable dependiente:* es la educación para la salud de los cuidadores de personas en situación de discapacidad intelectual acerca del uso del Hatha Yoga

**Enfoque/tipo de investigación**

Se realizará una investigación práctica con enfoque mixto de tipo pre-experimental, correlacional y corte transversal. 14

**Métodos de investigación:**

**Métodos teóricos:**

* Análisis y síntesis para interpretar los datos obtenidos en el proceso investigativo
* Inducción – deducción para el procesamiento de la información obtenida en la aplicación de los métodos empíricos
* Hermenéutico para comprender, explicar e interpretar el proceso de educación para la salud asociado a la promoción del uso del Hatha Yoga en cuidadores de personas en situación de discapacidad intelectual.
* Hipotético – deductivo para aceptar o rechazar la hipótesis de la investigación
* Sistémico para elaborar el procedimiento según sus componentes •

**Métodos empíricos:**

* Revisión de documentos: para caracterizar campo y el objeto de la investigación, así como el estado del arte de la temática que se investiga, determinar el problema y sus causas.
* Encuestas a cuidadores de personas en situación de discapacidad intelectual para diagnosticar el estado actual del problema y sus posibles causas.
* Observación: para valorar el estado de la educación para la salud que presentan los cuidadores de personas en situación de discapacidad intelectual en el uso del Hatha Yoga como ejercicio terapéutico tradicional.
* Entrevista a informante clave para diagnosticar la sobrecarga biológicas, psicológicas y social del cuidador de persona en situación de discapacidad intelectual
* Pre-experimento para evaluar la efectividad del procedimiento de promoción de del uso del Hatha Yoga en cuidadores de personas en situación de discapacidad intelectual en el mejoramiento de su educación para la salud

**Métodos estadísticos/matemáticos:**

* Prueba de signos para constatar la hipótesis de la investigación.
* Análisis porcentual: con el objetivo de interpretar los datos cuantitativos de la investigación.

**Población y muestra**

* Cuidadores de la Asociación Cubana de Personas en Situación de Discapacidad Intelectual (ACPDI) en Holguín.
* Muestra:

Será Intencional, asumiendo por recomendación, 30 Cuidadores de ACPDI Holguín.

Se tendrá en cuenta para seleccionar a los cuidadores, los criterios de la Declaración de Helsinki, o sea los principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos. 15

**Aporte práctico**: Un procedimiento para la promoción de la salud en el uso del Hatha Yoga dirigido a cuidadores de personas en situación de discapacidad intelectual. Para elaborar la metodología asumo lo planteado por Alonso, Cruz y Rodríguez 15 y que se resume en la figura 2



**Figura 2.** Lógica sistémico estructural para el diseño del procedimiento15

Desde el método sistémico en primer lugar se seleccionará un método de promoción de la salud desde la teoría de las Ciencias Médicas, al cual en su estructura interna se le incorporarán acciones para la promoción de la salud en el uso del Hatha Yoga dirigido a cuidadores de personas en situación de discapacidad intelectual, basado además en los fundamentos teóricos asumidos.

Posteriormente se diseñarán las acciones instructivas y educativas que permitan lograr que el cuidador asimile de manera consciente, responsable, los conocimientos generales sobre el Hatha Yoga, y sienta sensibilidad, motivaciones por su uso para atenuar la sobrecarga física y psicológica que su rol de cuidador genera.

Estas acciones se realizarán basadas en las exigencias científicas siguientes: intencionalidad, contextualización, validez, generalización, novedad y con compromiso, liderazgo y emprendimiento.

Por último, se evaluarán los impactos de la aplicación de las acciones en tres niveles

Nivel 1: En el proceso de educación y promoción de la salud que se llevan a cabo con los cuidadores de ACPDI Holguín

Nivel 2. En la educación de la salud que demuestran los cuidadores de personas en situación de discapacidad intelectual en el uso del Hatha Yoga

Nivel 3. En los efectos que esto genera en la mejora de su estado de salud y en el desarrollo sostenible de estos procesos asistenciales.

**Análisis cualitativo de la relación costo – beneficio – percepción de riesgo** La elaboración del procedimiento no requiere de gastos excesivos, ni de uso de insumos o recursos materiales para su realización, sus beneficios se expresan al contribuir desde una modalidad de la MNT en la mejora de la educación para la salud de los cuidadores de personas en situación de discapacidad intelectual.

La **actualidad** del tema radica en que los resultados responden a la línea 5 del programa de la maestría en MNT y responde a una de las prioridades del MINSAP relacionadas con el trabajo de educación y promoción de la salud.

**Referencias Bibliográficas**

# Campoalegre, R. ¿Quiénes cuidan y cómo? Preguntas en Cuba. Red Latinoamericana de Gerontología. [Internet]. 2020 [citado 29 mayo 2024]; Disponible en: <https://www.gerontologia.org/portal/information/showInformation.php?idinfo=4576>

# Almaguer M, Martínez S. Algunos apuntes del cuidado en Cuba y las relaciones de género. Revista con la A [Internet]. 2021 [citado 25 mayo 2024]; 34(2): Disponible en:<https://conlaa.com/algunos-apuntes-del-cuidado-en-cuba-y-las-relaciones-de-genero/>

# Díaz Pérez D, Echeverria Leon D y  Romero Almodovar M. Cuidando a personas con discapacidad intelectual ¿Solo responsabilidad de mujeres? Estudios del Desarrollo Social [online]. 2021, vol.9, n.3 [citado 2024-06-14]. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-01322021000300002&lng=es&nrm=iso>

1. MINSAP Ministerio de Salud Pública. Programa Nacional de Medicina Natural y Tradicional [Internet]. 2011. La Habana, Cuba. [citado 5 marzo 2024]; Disponible en: <http://especialidades.sld.cu/mednat/recursos-d-informacion/programa-mnt/>
2. Herrera Achón N, Torres Hernández M, Mujica Utrera E. Normas y procedimientos de la Educación para la salud.MINSAP.2015. Disponible en: <https://files.sld.cu>
3. Giménez Gloria Concepción, Olguin Gustavo, Almirón Marcos Daniel. Yoga: beneficios para la salud. Una revisión de la literatura. An. Fac. Cienc. Méd. (Asunción)  [Internet]. 2020  Aug [cited  2024  May  01] ;  53( 2 ): 137-144. Available from: http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci\_arttext&pid=S1816-89492020000200137&lng=en.  <https://doi.org/10.18004/anales/2020.053.02.137>.
4. García Mesa D, Delgado Reyes AC, Sánchez López JV. Calidad de vida y sobrecarga en cuidadores primarios de población infantil con Trastorno del Espectro Autista de la ciudad de Manizales. Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología, 2021. Disponible en: <https://revistas.unbosque.edu.co/index.php/CHP/article/view/3666/3101>
5. Arias Reyes C, Muñoz Quezada MT. Calidad de vida y sobrecarga en cuidadores de escolares con discapacidad intelectual. Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Católica del Maule. Chile. Disponible en: <http://www.scielo.org.ar/pdf/interd/v36n1/v36n1a17.pdf>
6. Pargas Torres F. Enfermería en la medicina tradicional y natural. La Habana: ECIMED.2005
7. Xuan L. ¿Qué es el Hatha yoga? 2020 [cited  2024  May 15] Disponible en: <https://xuanlanyoga.com/hatha-yoga/>
8. Sánchez Calero J, Cabrera Leal G. Implementación en Cuba de la estrategia internacional de la Medicina Natural y Tradicional. Revista Cubana de Tecnología de la Salud, 2022
9. Quintero Fleites E.J, de la Mella Quintero S.F, Gómez López L. La Promoción de la Salud y su Vínculo con la Prevención Primaria. Revista electrónica [Internet] 2022 Abr-Jun; 21(2) Universidad de Ciencias Médicas. Santa Clara. Cuba. Disponible en: <https://scielo.sld.cu>
10. Alonso LA, Cruz M y Velázquez V. Metodología de la investigación y estadística aplicada. Universidad de Ciencias Médicas, Holguín, 2022
11. Declaración de Helsinki. Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos. Asociación Médica Mundial. 2013 [citado 15 jun 2024]. Disponible en: <http://www.isciii.es/ISCIII/es/contenidos/fd-investigacion/fd-evaluacion/fdevaluacion-etica-investigacion/Declaracion-Helsinki-2013>

**Anexo 1**

**Encuesta aplicada a Cuidadores de ACPDI Holguín**

A continuación se presenta una lista de afirmaciones y preguntas, en las cuales se refleja cómo se sienten, a veces, las personas que cuidan a otras. Después de leer cada afirmación, debe indicar con qué frecuencia se siente usted así: nunca, raramente, algunas veces, bastante a menudo y casi siempre. A la hora de responder piense que no existen respuestas acertadas o equivocadas, sino tan sólo su experiencia.

**Puntuación:**

**0**-Nunca **1**-Rara vez **2**-Algunas veces **3**-Bastantes veces **4**-Casi siempre

|  |  |
| --- | --- |
| Preguntas | Respuestas |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Me siento más cómodo ayudando a los demás que a la inversa |  |  |  |  |  |
| 2 | Neutralizo los cumplidos diciendo “no es para tanto” o cosas así |  |  |  |  |  |
| 3 | Las necesidades de los demás están por delante de las mías |  |  |  |  |  |
| 4 | Debido al tiempo que dedico a mi familia ya no dispongo de tiempo suficiente para mi |  |  |  |  |  |
| 5 | Me siento sobrecargado por tener que cuidar de la familia |  |  |  |  |  |
| 6 | Mi salud se ha resentido por cuidar de la familia |  |  |  |  |  |
| 7 | Cuento con una red de apoyo a la que puedo acudir cuando la necesito |  |  |  |  |  |
| 8 | Cuando estoy mal me enfado conmigo mismo por estar así  |  |  |  |  |  |
| 9 | Cuando atravieso por momentos difíciles acudo a mecanismos personales para superarlos |  |  |  |  |  |
| 10 | Realizo ejercicios físicos en mi vida cotidiana |  |  |  |  |  |
| 11 | He escuchado de los beneficios del Yoga |  |  |  |  |  |
| 12 | El Yoga ayuda a controlar la ansiedad y el estrés |  |  |  |  |  |

**Anexo 2**

**Entrevista a la presidenta ACPDI Holguín**

1. ¿Cuántos asociados tiene la ACPDI Holguín?
2. ¿Sus representantes legales son la mayoría del género femenino o masculino?
3. ¿Cuáles son los principales desafíos que enfrentan los cuidadores de personas en situación de discapacidad intelectual?
4. Consideras que los cuidadores suelen estar sobrecargados lo mismo de responsabilidades prácticas de la vida cotidiana como sobrecarga emocional ¿Por qué?
5. ¿Cómo valora el estado de la educación para la salud hacia los cuidadores de la Asociación?
6. ¿Qué apoyo por parte de las instituciones gubernamentales reciben los cuidadores de personas en situación de discapacidad intelectual?
7. ¿Qué acciones de promoción de salud han recibido los cuidadores para conocer de las Modalidades Terapéuticas de la Medicina Natural y Tradicional?
8. ¿Se desarrollan acciones de promoción de la salud acerca del uso Hatha Yoga como ejercicio terapéutico tradicional?