

# Yoga

El yoga es una práctica física y mental que se originó en la India hace más de 5000 años. Se enfoca en la respiración consciente, la meditación y estiramientos suaves que permiten realizar una serie de posturas.

El yoga es eficaz para mejorar la circulación, lo que, a su vez, reduce el dolor y la hinchazón. Una mejor circulación también puede acelerar la recuperación después de una cirugía. Además, practicar yoga puede liberar la tensión muscular y emocional, y promover la relajación y la calma mental.

## CÓMO EMPEZAR

Asegúrese de preguntarle al cirujano si tiene limitaciones en los movimientos que puede hacer y la cantidad de peso que puede levantar después de la cirugía.

Una práctica de yoga suave puede ser segura y beneficiosa, incluso después de la mayoría de las cirugías. Puede hacer las posturas a su propio ritmo y, según sea necesario, recostado, sentado o de pie.

Los instructores de yoga calificados deben tener un certificado de instructor de yoga equivalente a 200 horas de práctica (como mínimo). Por lo general, se ofrecen clases de yoga en colegios universitarios, centros locales de la Young Men's Christian Association (Asociación Cristiana de Jóvenes) y la Young Women's Christian Association (Asociación Cristiana de Mujeres Jóvenes), y en otros gimnasios y centros de bienestar. Si tiene que cambiar su práctica de yoga debido a limitaciones posquirúrgicas en el movimiento, considere comunicarse con un terapeuta de yoga certificado. La terapia de yoga es la adaptación de las prácticas de yoga para personas con problemas de salud. Los terapeutas de yoga enseñan series de posturas, ejercicios de respiración y técnicas de relajación específicos para satisfacer las necesidades individuales. Para obtener la acreditación de terapia de yoga, el instructor de yoga certificado debe tener entre 500 y 1000 horas adicionales de práctica.



Los siguientes registros nacionales pueden ayudarlo a encontrar profesionales de yoga en su área:

- Yoga Alliance: [yogaalliance.org/Directory?Type=Teacher](https://yogaalliance.org/Directory?Type=Teacher)
- International Association of Yoga Therapists (Asociación Internacional de Terapeutas de Yoga [IAYT, por sus siglas en inglés]): [iaiyt.org/search/custom.asp?id=4160](https://iaiyt.org/search/custom.asp?id=4160)



## TENGA CUIDADO

Consulte con un miembro de su equipo de atención médica cuándo es seguro comenzar a practicar yoga. Muchas personas pueden hacer esta práctica poco después de la cirugía si tienen las siguientes precauciones:

- No haga movimientos con las piernas ni los brazos después de una cirugía de reemplazo de articulación y cualquier otro tipo de cirugía de las extremidades.
- No practique posturas de equilibrio si corre riesgo de caerse o se le ha indicado que tenga cuidado con soportar peso en las extremidades inferiores.
- No levante los brazos después de una cirugía de hombro y de corazón.

- Si tuvo una cirugía de fusión espinal, no flexione ni gire el cuello ni la región lumbar durante los 3 meses posteriores a este procedimiento quirúrgico.
- Tenga en cuenta las precauciones con respecto a caídas y a soportar peso en las extremidades inferiores.
- Los pacientes deben esperar hasta que se les quiten todos los drenajes antes de comenzar a hacer yoga.

## OTROS RECURSOS

Para obtener más información sobre el yoga, consulte estos recursos:

- **Folleto:** [Mindful Movements To Help You Heal and Recover \(Movimientos conscientes para recuperarse y sanar\)](https://sharedfiles.mayoclinic.org/bedside/ope/GNT-20421908.html)
- **Video** (16 minutos): [Mindful Movements: Gentle Yoga, Gratitude \(Movimientos conscientes: yoga suave y gratitud\)](https://mayoclinic.org/pe?mc=MC6734-05)
- **Video** (20 minutos): [Mindful Movements: Gentle Yoga, Compassion \(Movimientos conscientes: yoga suave y compasión\)](https://mayoclinic.org/pe?mc=MC6734-06)