Yoga, Tai Chi

Printed from https://www.cancerquest.org/es/para-los-pacientes/oncologia-integrativa/yoga-tai-chi on 11/14/2026



Introducción y antecedentes

El yoga es una antigua tradición oriental que se practica mediante una variedad de estilos y escuelas de enseñanza. En general, el yoga se caracteriza por sus técnicas de respiración, meditación y de postura. El tipo de yoga más común en los Estados Unidos es el de la tradición hindú de yoga Hatha.[1] El yoga ha sido practicado en países asiáticos por miles de años y ha sido usado para tratar una gran variedad de enfermedades.[2]

El uso del yoga en el tratamiento de enfermedades como la artritis[3], el asma[4], la enfermedad de la arteria coronaria[5], o la epilepsia[6], se ha popularizado dentro de la cultura occidental en la actualidad. El Tai Chi es una práctica parecida al yoga, concentrada en movimientos lentos y elegantes son combinados con técnicas de respiración.[7] Ambas prácticas pueden ser vistas como tipos de ejercicios aeróbicos que pueden reducir las náuseas, el vómito, la fatiga, y la depresión asociada con muchos tratamientos contra el cáncer. [8], [9]

Investigación científica

La mayoría de la investigación acerca del yoga y el cáncer, estudia cómo el yoga puede ayudar a reducir los efectos secundarios de la enfermedad y de sus tratamientos. Varios estudios han demostrado que el yoga puede ayudar a los pacientes con cáncer a mejorar su salud en general, así como puede disminuir los efectos secundarios de terapias contra el cáncer (ej. depresión, perdida del sueño, debilidad física, etc). [10], [11], [12], [13] La calidad de vida de los pacientes con cáncer se ha beneficiado consistentemente del yoga. [10], [11], [12], [13]

Aun se desconoce cómo exactamente estas terapias logran combatir el estrés, sin embargo varios estudios proponen que este mecanismo es complejo y elaborado.

Actualmente, varias investigaciones se realizan con el objetivo de conocer más sobre el beneficio del yoga y del tai chi en los pacientes y sobrevivientes de cáncer.

Visite la página del Instituto Nacional de Cáncer para aprender más sobre las pruebas clínicas en curso que involucran al yoga.

Visite la página del Instituto Nacional de Cáncer para aprender más sobre las pruebas clínicas en curso que involucran al tai chi

Para aprender más sobre las pruebas clínicas visite nuestra página: Encontrando Pruebas Clínicas.

Recomendaciones

La Sociedad para la Oncología Integrada recomienda la práctica del yoga para la reducir la ansiedad y para mejorar el ánimo en pacientes de cáncer de mama durante y después del tratamiento.[20] Una práctica ligera del yoga también puede mejorar la calidad del sueño. [20]

Lea nuestra nota acerca de la oncología integrada y sus procedimientos complementarios. Visite nuestra página de introducción a la investigación científica para más detalles acerca de los estudios descritos previamente.

1 Cohen L, Warneke C, Fouladi RT, Rodriguez MA, Chaoul-Reich A. Psychological adjustment and sleep quality in a randomized trial of the effects of a Tibetan yoga intervention in patients with lymphoma. Cancer. 2004 May 15;100(10):2253-60 [PUBMED]
2 Bower JE, Woolery A, Sternlieb B, Garet D. Yoga for cancer patients and survivors. Cancer Control. (2005) 12 (3):165-71 [PUBMED]
3 Garfinkel M, Schumacher HR Jr. Yoga. Rheum Dis Clin North Am. (2000) 26: 125-132 [PUBMED]
4 Vedanthan PK, Kesavalu LN, Murthy KC, et al. Clinical study of yoga techniques in university students with asthma: a controlled study. Allergy Asthma Proc. (1998) 19: 39 [PUBMED]
5 Mahajan AS, Reddy KS, Sachdeva U. Lipid profile of coronary risk subjects following yogic lifestyle intervention. Indian Heart J. (1999) 51: 3740 [PUBMED]
6 Yardi N. Yoga for control of epilepsy. Seizure. (2001) 10(1): 7-12 [PUBMED]
7 Lee MS, Pittler MH, Ernst E. Is tai chi an effective adjunct in cancer care? A systematic review of controlled clinical trials. Support Care Cancer. (2007) Feb 21 [PUBMED]

8 McNeely ML, Campbell KL, Rowe BH, Klassen TP, Mackey JR, Courneya KS. Effects of exercise on breast cancer patients and survivors: a systematic review and meta-analysis. CMAJ. (2006) 175(1): 34-41 [PUBMED]
9 Visovsky C, Dvorak C. Exercise and cancer recovery. Online J Issues Nurs. (2005) 10:7. [PUBMED]
10 [ab] Culos-Reed SN, Carlson LE, Daroux LM, Hately-Aldous S. A pilot study of yoga for breast cancer survivors: physical and psychological benefits. Psychooncology. (2006) 15(10): 891-7 [PUBMED]
11 [ab] Rosenbaum E, Gautier H, Fobair P, et al. Cancer supportive care, improving the quality of life for cancer patients. A program evaluation report. Support Care Cancer. (2004) 12(5): 293-301 [PUBMED]
12 [ab] Carson JW, Carson KM, Porter LS, Keefe FJ, Shaw H, Miller JM. Yoga for women with metastatic breast cancer: results from a pilot study. J Pain Symptom Manage. (2007) 33(3): 331-41 [PUBMED]
13 [ab] Bower JE, Garet D, Sternlieb B, Ganz PA, Irwin MR, Olmstead R, Greendale G. Yoga for persistent fatigue in breast cancer survivors: A randomized controlled trial. Cancer. 2011 Dec 16. doi: 10.1002/cncr.26702. [Epub ahead of print] [http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/cncr.26702/abstract] [PUBMED]
20 [ab] Greenlee H, Balneaves LG, Carlson LE, Cohen M, Deng G, Hershman D, Mumber M, Perlmutter J, Seely D, Sen A, Zick SM, Tripathy D; Society for Integrative Oncology. Clinical practice guidelines on the use of integrative therapies as supportive care in patients treated for breast cancer. 2014 Nov;2014(50):346-58