

# Yoga, Tai Chi

Printed from <https://www.cancerquest.org/es/para-los-pacientes/oncologia-integrativa/yoga-tai-chi> on 06/04/2026

YogaTaichi.jpg

## 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.<sup>1</sup> El yoga ha sido practicado en países asiáticos por miles de años y ha sido usado para tratar una gran variedad de enfermedades.<sup>2</sup>

El uso del yoga en el tratamiento de enfermedades como la artritis<sup>3</sup>, el asma<sup>4</sup>, la enfermedad de la arteria coronaria<sup>5</sup>, o la epilepsia<sup>6</sup>, 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.<sup>7</sup> 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. <sup>8, 9</sup>

## 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, pérdida del sueño, debilidad física, etc). <sup>10, 11, 12, 13</sup> La calidad de vida de los pacientes con cáncer se ha beneficiado consistentemente del yoga. <sup>10, 11, 12, 13</sup>

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.<sup>20</sup> Una práctica ligera del yoga también puede mejorar la calidad del sueño. <sup>20</sup>

---

*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 <sup>ab</sup> 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 <sup>ab</sup> 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 <sup>ab</sup> 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 <sup>ab</sup> Bower JE, Garett 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 <sup>ab</sup> 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