


CARTA AL EDITOR

Comentarios sobre el artículo “Yoga: beneficios para la salud. Una revisión de la literatura” Comments on the article “Yoga: health benefits. A literature review”

 Barrios, Juan Iván¹

¹Universidad Nacional de Asunción, Facultad de Ciencias Médicas. Asunción, Paraguay.

Estimada editora,

Le escribo con relación al artículo titulado “Yoga: beneficios para la salud. Una revisión de la literatura” recientemente publicado en la revista a su cargo (1), si bien es una buena revisión de un tema de actualidad y que brinda una visión holística de la salud, nos preocupa algunos descuidos metodológicos que llevan a concluir de forma inapropiada los resultados obtenidos, olvidando los pilares sobre los que se funda la medicina basada en la evidencia.

La primera dificultad es que en el resumen menciona ser una revisión centrada en la literatura primaria, sin embargo, la bibliografía demuestra más de la mitad de fuentes secundarias, no artículos científicos que han pasado por un riguroso proceso de selección; y, de las fuentes primarias pocas hablan del yoga en sí, sino más bien de generalidades sobre ejercicio y actividad física y tratamientos alternativos para la salud mental.

Las fuentes primarias que citan demuestran tamaños de efecto bajos, en este sentido hay que recordar que para que un diseño de experimento establezca correctamente una relación causa-efecto debe tratarse de una muestra representativa e informar un tamaño de efecto adecuado, no solo basta con que las diferencias sean estadísticamente significativas.

El principal motivo de esta carta es recordar que la medicina basada en la evidencia tiene que hacer uso de meta-análisis y revisiones sistemáticas rigurosas y de actualidad para poder tomar decisiones y no concluir que un tratamiento funciona realizando una revisión narrativa, que puede y debe presentar el nivel de evidencia actual.

El yoga actualmente es objeto de múltiples revisiones sistemáticas y meta-análisis para explicar su relación con la salud mental, más allá de que evidentemente la actividad física la mejora. Si bien existen publicaciones sobre el beneficio del yoga en salud mental la mayoría aclara que las diferencias significativas encontradas son con un tamaño de efecto bajo por lo que son prácticamente iguales que los grupos placebo (2–4). No se discute en esta carta que el yoga funcione o no para la mejorar la salud mental, sino que la publicación mencionada no toma los recaudos necesarios para realizar una revisión de calidad teniendo en cuenta la medicina basada en la evidencia y toma conclusiones no pertinentes a la metodología aplicada.

Autor correspondiente: Dr. Juan Iván Barrios Coronel. Universidad Nacional de Asunción, Facultad de Ciencias Médicas. Asunción, Paraguay. E-mail: ivanjuan2013@gmail.com

Fecha de recepción el 10 de Septiembre del 2020; aceptado el 14 de Octubre del 2020.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Giménez GC, Olguin G, Almirón MD, Giménez GC, Olguin G, Almirón MD. Yoga: beneficios para la salud. Una revisión de la literatura. An Fac Cienc Médicas Asunción. 2020;53(2):137–44.
2. James-Palmer A, Anderson EZ, Zucker L, Kofman Y, Daneault J-F. Yoga as an Intervention for the Reduction of Symptoms of Anxiety and Depression in Children and Adolescents: A Systematic Review. Front Pediatr. 2020;8:78.
3. Domingues RB. Modern postural yoga as a mental health promoting tool: A systematic review. Complement Ther Clin Pract. 2018;31:248–55.
4. de Manincor M, Bensoussan A, Smith CA, Barr K, Schweickle M, Donoghoe L-L, et al. Individualized yoga for reducing depression and anxiety, and improving well-being: a randomized controlled trial. *Depress Anxiety*. 2016;33(9):816–28.