

Alejandra González trabaja con meditación, técnicas de respiración y adapta las posturas más conocidas

Doctora les hace clases de yoga a sus pacientes con cáncer

Academia prepara a profesionales de la salud en esta técnica milenaria.

ÓSCAR VALENZUELA

Cuatro meses lleva la doctora Alejandra González dando clases de yoga a un grupo de entre cinco a ocho pacientes oncológicos en el Hospital Clínico Doctora Eloísa Díaz, de la comuna de La Florida.

"Trabajo en el área de cuidados paliativos", cuenta la profesional, quien estudió Medicina en la U. Mayor y luego cursó un posgrado en Medicina Familiar en la Pontificia U. Católica. ¿En la universidad le hablaron de usar yoga? "En el pregrado no, en esos años no se abordaba mucho eso, pero cuando hice la especialización sí pude tener un acercamiento a las terapias complementarias", comenta.

El entusiasmo por esta disciplina india surgió cuando hizo su rotación clínica en la unidad de medicina integrativa del Hospital Sótero del Río, donde vio que la usaban para enfermos con dolor crónico. "Es una forma de complementar la medicina convencional a través de una mirada integral del paciente, para poder entregar una terapéutica más completa", explica.

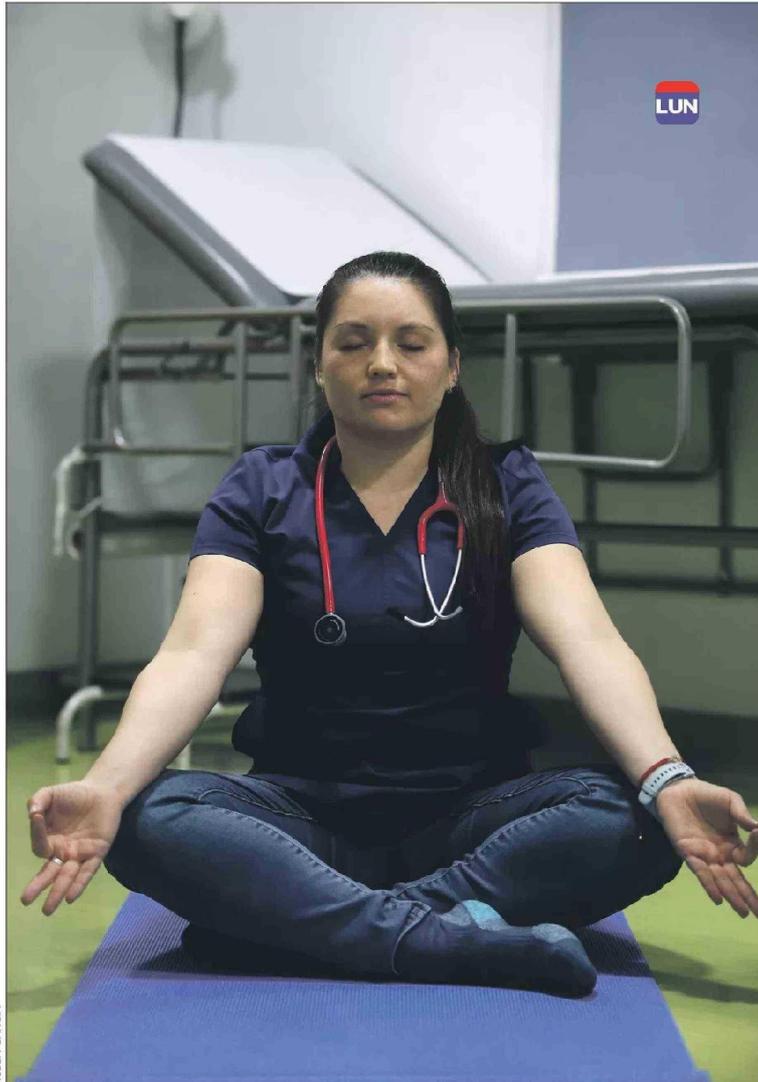
Hoy sus clases son individualizadas, según las necesidades de cada persona. "Contemplan primero meditación, un tiempo dedicado a tomar conciencia del momento presente, de cómo están sintiendo su cuerpo y su mente, acompañado de ejercicios de respiración, que en yoga llamamos pranayama, que ayudan a regular el sistema nervioso", describe.

Trabaja con las asanas (posturas) más conocidas, como el perro boca abajo, la tabla o el guerrero, que adapta a la condición de sus alumnos. "En algunos casos ocupamos implementos como una silla, que nos permite adecuar las posturas y facilita que el paciente pueda lograr un beneficio", aclara la doctora González.

¿De qué les sirve el yoga? "Uno de los principales efectos beneficiosos es disminuir los niveles de estrés. Si nos vamos más a la parte médica, el sistema simpático activa toda la cadena de inflamación, que se ve reducida a través de las terapias de yoga", asegura.

"Al mismo tiempo tiene efectos en lo emocional: mejora la satisfacción de los pacientes con el tratamiento", agrega.

"Prácticamente no tiene contraindicaciones, es una terapia de fácil acceso y, si se planifica bien, puede ser de bajo costo. Si logras hacerlo de forma correcta, habiendo estudiado, puede ser una tremenda herramienta", opina.



RUBÉN GARCÍA

"Uno de los principales efectos beneficiosos es disminuir los niveles de estrés", postula Alejandra González.

Título reconocido

La Academia Chilena de Yoga se convirtió en 2023 en Centro de Formación Técnica (CFT) y su carrera de Técnico de Nivel Superior en Instrucción de Yoga es reconocida por el Ministerio de Educación. "Es la primera institución especializada en yoga reconocida en Latinoamérica", afirma René Espinoza, fundador de la academia. La carrera dura dos años y medio, incluyendo práctica profesional. "Tiene una malla bastante completa en el área filosófica y científica, con ramos como anatomía, fisiología o psicología corporal", describe.

Los primeros alumnos entraron este año. "Aspiramos a que sean emprendedores, que pongan sus escuelas. Sin embargo, el título técnico ahora permite ingresar a instituciones como universidades, municipalidades o colegios", destaca. Tienen admisión en el segundo semestre, piden cuarto medio rendido y salud compatible; no se exige puntaje PAES ([cftac.yoga](https://acortar.link/iirDFn), <https://acortar.link/iirDFn>).

Dónde formarse

La doctora González es uno de los 170 profesionales de la salud que han aprendido en la escuela Yogamedicina. Son médicos, kinesiólogos o psicólogos de Chile, Perú, Panamá, México y otros países que tomaron la formación de 800 horas.

La iniciativa partió en 2015, cuando Claudia Peña, fundadora de la escuela, recibió a un paciente de leucemia que quería hacer yoga, además de la quimioterapia. "Me di cuenta de que todo lo que sabía de yoga era limitado para poder ayudarlo. Decidí investigar qué pasaba en los grandes hospitales de cáncer en el mundo, porque en Chile no existían servicios de medicina integrativa", recuerda.

De a poco fue sumando pacientes

en centros de salud de Santiago. "Me di cuenta de lo importante que era para ellos tener estos apoyos", afirma. Luego creó una fundación, que implementó una sala de yoga en el Instituto Nacional del Cáncer. "Ahí hemos atendido a centenares de pacientes en forma absolutamente gratuita", afirma.

El entrenamiento que entregan a profesionales se basa en tres pilares: yoga tradicional, nutrición integrativa y medicina de estilo de vida, que fomenta el autocuidado de los trabajadores de la salud. "Obtienen herramientas que no se entregan en las facultades de Medicina", afirma Peña.

En el caso de los pacientes, dice, la mejora viene por el lado de la conciencia corporal. "Cuando hacen yoga toman un protagonismo de su propia re-

habilitación, aprenden cómo las decisiones cotidianas -cómo duermo, lo que como- afectan la calidad de vida", plantea.

"También es efectivo en lo que viene después de que les dan el alta: cómo me enfrente, por ejemplo, a volver a trabajar después de tener un cáncer. Necesito un cambio de vida para mantenerme saludable", sostiene.

Aunque varios de sus alumnos han instalado talleres en sus lugares de trabajo, la yogaterapia todavía no está regulada en Chile. "Buscamos que se reconozca esta práctica como una terapia complementaria desde el Ministerio de Salud", comenta Claudia Peña.

Información y valores del curso en [yogamedicina.net](https://acortar.link/VKhJ6V) (<https://acortar.link/VKhJ6V>).