

LA PRÁCTICA REGULAR DE YOGA Y MEDUTACIÓN PODRÍA MEJORAR LA FUNCIONALIDAD Y EL DOLOR EN PACIETES CON ARTRITIS REUMATOIDE QUE HAN ALCANZADO REMISIÓN O BAJA ACTIVIDAD DE LA ENFERMEDAD

Autor principal: Yankova Komsalova, Liliya; Coautor: Ghiglino Novoa, Rodrigo Antonio
Centro de trabajo: Hospital Marina Salud, Denia

- Objetivos:** Demostrar que la práctica regular de yoga y meditación (YM) es igual de efectiva que otras prácticas deportivas (EJ) para mejorar el dolor y la funcionalidad en pacientes con artritis reumatoide (AR) que han alcanzado remisión (RE) o baja actividad de la enfermedad (BAE), pero refieren pérdida de calidad de vida a consecuencia de su enfermedad.
- Métodos:** estudio prospectivo de 3 grupos de participantes:
 - 15 pacientes con AR en RE o BAE, quienes realizan YM 120 min 1 vez por semana durante 12 semanas (ARYM).
 - 15 pacientes con AR en RE o BAE, quienes realizan EJ un total de 120 minutos por semana, durante 12 semanas (AREJ).
 - 16 controles sanos quienes realizan YM 120 min una vez por semana, 12 semanas (CSYM).
- Se evaluó calidad de vida relacionada con la salud (CVRS) al inicio y a la semana 12 a través de los cuestionarios SF36; HAQ, EVA de dolor y EVA de fatiga. La flexibilidad se midió en cm a través de la distancia entre las manos con brazos por detrás de la espalda (DMDE) y la distancia dedo-suelo(DDS). La funcionalidad se midió con la prueba de la silla de 30 segundos (PS30s). Las variables fueron presentadas como medias y desviación estándar (DE). La significación estadística se fijó en $p < 0.05$.

VARIABLE	GRUPO	MEDIA (DE)		P dentro de los grupos	P entre grupos		Tamaño del efecto
		Inicio	Semana 12		ARYM/CSYM	ARYM/AREJ	
SF36 Salud mental	CSYM	80.3 (10.0)	78.0 (14.7)	0.3452			0.369
	ARYM	57.9 (15.5)	78.3 (18.7)	0.0058	0.002	0.037	1.039
	AREJ	76.5 (21.4)	81.3 (18.1)	0.5281			0.242
SF36 Función social	CSYM	92.3 (12.0)	88.5 (14.6)	0.7728			0.089
	ARYM	61.7 (25.6)	76.0 (22.9)	0.0583*	0.048	0.533	0.571
	AREJ	80.0 (24.5)	90.0 (19.6)	0.1248			0.447
SF36 Dolor corporal	CSYM	63.1 (22.3)	73.8 (18.4)	0.0915			0.682
	ARYM	41.5 (28.7)	55.4 (24.2)	0.0285	0.682	0.039	0.675
	AREJ	70.0 (22.7)	71.3 (25.0)	0.8114			0.056
SF36 Cambios en salud	CSYM	51.9 (12.3)	56.2 (15.5)	0.4237			0.303
	ARYM	56.7 (32.0)	72.9 (24.9)	0.0179	0.0602*	0.005	0.687
SF36 valor total	CSYM	77.0 (6.0)	78.7 (7.3)	0.2402			0.373
	ARYM	56.8 (16.2)	68.9 (19.5)	0.0161	0.0792*	0.107	0.606
	AREJ	75.7 (15.7)	78.5 (15.2)	0.2293			0.178
Distancia entre manos(DMDE)	CSYM	1.2 (2.3)	0.7 (1.6)	0.7103			0.184
	ARYM	9.8 (11.1)	2.7 (5.6)	0.0579	0.0751*	0.611	0.756
	AREJ	8.3 (9.6)	4.9 (6.5)	0.0343			0.333
Distancia dedo suelo(DDS)	CSYM	3.8 (4.6)	0.5 (1.4)	0.035			0.659
	ARYM	7.4 (8.6)	3.5 (5.6)	0.022	0.0937	0.032	0.476
Prueba de la silla (PS30s)	AREJ	8.0 (8.9)	7.4 (9.4)	0.4753			0.061
	CSYM	18.4 (3.1)	21.0 (6.1)	0.0460			0.356
	ARYM	11.6 (2.1)	14.0 (3.5)	0.0284	0.581	0.075*	0.828
	AREJ	15.5 (4.4)	16.5 (3.7)	0.1294			0.233

Conclusiones: La práctica de YM podría mejorar aspectos importantes de la CVRS como dolor y salud mental en pacientes con AR. Ganar flexibilidad y funcionalidad podrían ser beneficioso para aquellos pacientes que han alcanzado RE o BAE, pero perciben pérdida de calidad de vida debida a su enfermedad.

- Resultados:** La edad media fue de 45.7 para CSYM; 49.3 para ARYM y 53.1 para AREJ. 33(71.73%) eran mujeres y 13(28.26%) hombres.
- Todos los pacientes con AR estaban en RE o BAE al inicio del estudio, no habiendo diferencias estadísticas entre los grupos ($p=0.181$).
- A la semana 12 se encontraron diferencias estadísticamente significativas en el grupo ARYM en las categorías:
 - SF36 Salud mental($p=0.0058$).
 - SF36 Dolor corporal($p=0.0285$).
 - SF36 Cambios en salud($p=0.0179$).
 - SF36 valor total($p=0.0161$).
- La flexibilidad (DDS) y la funcionalidad(PS30s) mejoraron significativamente en ambos grupos de yoga.
- La comparación entre grupos(ARYM/AREJ) evidenció una mayor mejoría para el grupo ARYM en las categorías SF36 Salud mental($p= 0,037$);SF36 Dolor corporal($p =0,039$); SF36 cambios en salud($p=0,005$) y flexibilidad (DDS)($p=0.032$).
- Dividiendo a los participantes en categorías de *No mejoría* ($<10\%$) y *Mejoría* ($>11\%$) de cambios en SF36 valor total a la sem.12, se observó que más pacientes en el ARYM, 8(66.67%) mejoraron, comparado con solo 4(26.67%) en el AREJ y 2(18.18%) en el CSYM, ($p=0.04245$).
- No se registraron efectos adversos (EA) graves durante la intervención.