

Enfermería Holística

INTERVENCIONES CUERPO-MENTE BASADAS EN EL MOVIMIENTO *para la RESILIENCIA*

Las investigaciones sobre el estrés laboral indican que la reducción de la productividad y el aumento de las tasas de ausentismo se asocian al estrés crónico en el personal sanitario.¹ El agotamiento, la ansiedad, la depresión y el aumento de las enfermedades crónicas en el personal de enfermería son frecuentes en los ámbitos en los que se registran altos niveles de estrés laboral.^{2,3} Una combinación de actividades aeróbicas, anaeróbicas y estiramientos es ideal para combatir los efectos del cortisol crónicamente elevado y los neurotransmisores relacionados con el estrés. Las investigaciones confirman que la práctica constante de ejercicios de movimiento basados en la atención plena es un antídoto eficaz y no farmacológico contra los trastornos crónicos relacionados con el estrés. Una revisión bibliográfica que evalúa más de 30 estudios clínicos sobre las Intervenciones Mente-Cuerpo Basadas en el Movimiento (MMBI) determinó que las prácticas de movimiento como el Qi Gong, el Tai Chi y el Yoga controlan eficazmente el dolor lumbar, mejoran la capacidad funcional, reducen la depresión y la ansiedad y aumentan la resiliencia.⁴



Las enfermeras consideran que la falta de tiempo es su mayor obstáculo para hacer ejercicio⁵, pero esto es superable. Aprovechar breves oportunidades para moverse orgánicamente puede ser curativo y energizante al mismo tiempo. Durante una pausa de cinco minutos, explora el cuerpo en busca de rigidez o dolor. Confía en tus instintos y muévete de forma que los músculos tensos y estancados se sientan relajados.

Estiramientos sencillos, rápidos y dinámicos:

- Extiende los brazos por encima de la cabeza y haz “tic-tac” de lado a lado despertando los músculos intercostales.
- Lleve las manos detrás de la cabeza, permitiendo que los codos se abran y abriendo el pecho y el corazón.
- Balancéate hacia delante y hacia atrás desde los talones hasta los dedos de los pies: estirar las pantorrillas reduce el estancamiento y disminuye el edema.
- Lleva el talón a los glúteos sujetando la parte superior del pie para estirar el cuádriceps y el psoas. El psoas se dispara intensamente durante el estrés, lo que contribuye al dolor crónico de espalda y cadera.³
- Doblar la cintura dejando que la cabeza caiga pesada, descomprimiendo la columna y estirando los isquiotibiales.

Los estudios sobre trabajadores sanitarios que practican yoga, incluso durante periodos breves, han observado una disminución del estrés laboral,¹ de la ansiedad generalizada y de los marcadores fisiológicos del estrés, como el cortisol.⁶ Otros estudios documentaron mejoras en la cognición y el equilibrio autonómico, una mayor resistencia respiratoria, tiempos de reacción auditivos y visuales, y emociones positivas de empatía, compasión y autorregulación.³ Encontrar la energía mental para moverse enciende la energía física y mental. Empieza con sesiones de treinta minutos de movimiento cuando puedas.

La Ciencia: El sistema linfático no tiene una bomba central (es decir, el corazón); necesita movimientos como la respiración y las contracciones musculares para hacer circular el líquido linfático. El yoga estimula la glándula timo para producir y mover los glóbulos blancos: las posturas de compresión durante periodos de 10 segundos son excelentes para mejorar la microcirculación a través de los órganos y las extremidades. Los estiramientos regulares o el yoga suave aumentan la circulación linfática y reducen las citoquinas proinflamatorias (IL-1beta, IL-6 y TNF-alfa)⁷, lo que refuerza la respuesta inmunitaria. La disminución de la inflamación está directamente correlacionada con tasas más bajas de enfermedades cardiovasculares, síndrome metabólico y diabetes, mientras que la incapacidad para regular los estados emocionales y el humor lábil están asociados con la supresión del sistema inmunitario y la diseminación de virus.^{2,8}



Referencias

1. Miyoshi, Y. (2019). Yoga restaurativo para el estrés ocupacional entre enfermeras japonesas que trabajan en el turno de noche: ensayo cruzado aleatorizado. *Revista de Salud Ocupacional*, 61(6), 508–516.
2. Minich, D. M. y Hanaway, P. J. (2020). El enfoque de medicina funcional para COVID-19: prácticas de nutrición y estilo de vida para fortalecer la defensa del huésped. *Medicina Integrativa (Encinitas, California)*, 19 (Suplemento 1), 54–62.
3. Saoji A. A. (2016). Yoga: una estrategia para hacer frente al estrés y mejorar el bienestar entre los estudiantes de medicina. *Revista norteamericana de ciencias médicas*, 8(4), 200–202.
4. Juyoung Park, Krause-Parello, C. A. y Barnes, C. M. (2020). Una revisión narrativa de las intervenciones mente-cuerpo basadas en el movimiento: efectos del yoga, el tai chi y el qigong para pacientes con dolor de espalda. *Práctica de enfermería holística*, 34(1), 3–23.
5. Blake, H., Stanulewicz, N. y McGill, F. (2017). Predictores de actividad física y barreras para el ejercicio en estudiantes de enfermería y medicina. *Revista de Enfermería Avanzada*, 73(4), 917–929.
6. Mehrabi, T., Azadi, F., Pahlavanzadeh, S. y Meghdadi, N. (2012). El efecto del yoga en las estrategias de afrontamiento entre las enfermeras de la unidad de cuidados intensivos. *Revista iraní de investigación en enfermería y obstetricia*, 17(6), 421–424.
7. Falkenberg, R. I., Eising, C. y Peters, M. L. (2018). El yoga y el funcionamiento del sistema inmunológico: una revisión sistemática de ensayos controlados aleatorios. *Revista de Medicina del Comportamiento*, 41(4), 467–482.
8. Nieman DC, Wentz LM. El vínculo convincente entre la actividad física y el sistema de defensa del cuerpo. *J Deporte Salud Sci*. 2019; 8(3):201-217.