

EL RETO DE LOS LECTORES

## Yoga para enfermos de cáncer especial para los días de confinamiento

Mireia Coma-Cros, profesora de Oncolliga y la Fundación Salut Plus, trata ahora con los pacientes impartiendo las clases online desde casa debido a la pandemia



Yoga para enfermos de cáncer durante el confinamiento. (Mireia Coma-Cros / virasana-yoga)

REDACCIÓN, BARCELONA

26/04/2020 06:00 | Actualizado a 26/04/2020 10:16

Mireia Coma-Cros es profesora de yoga para personas con cáncer y enfermedades crónicas en Oncolliga (la Fundación Catalana de Ayuda Oncológica) y en la Fundación Salut Plus (Fundación para la Atención Psicosocial de las Enfermedades Crónicas).

“A los pocos días de confinamiento entendí que las personas que venían a mis clases, al estar en alto riesgo, tardarían mucho en poder volver a participar de una actividad grupal”, explica en El Reto de los Lectores de La Vanguardia.

“Su situación era doblemente difícil, por lo que decidí crear entonces un canal de YouTube para que así, personas en esta misma situación, pudieran recibir los amplios beneficios del yoga desde su casa”, detalla.

“Hace más de 30 años que practico yoga y, desde que una amiga mía falleció de cáncer siendo muy joven, acercar esta disciplina a los que tanto la necesitan se ha convertido en mi pasión”, reconoce.



Mireia Coma-Cros, en plena clase de yoga en casa. (Mireia Coma-Cros / virasana-yoga)

— ¿Qué beneficios aporta el yoga a los enfermos de cáncer?

— El yoga es una práctica que se ofrece actualmente en los mejores hospitales del mundo con el fin de ayudar a reducir los síntomas y los efectos secundarios de los tratamientos en todas las etapas del proceso oncológico. Entre otras cosas, se demuestra que ayuda a gestionar los efectos psicológicos y emocionales asociados al cáncer, reduce la ansiedad, la depresión, el estrés, el insomnio (reduciendo la medicación), la inflamación, la fatiga, el dolor, la presión arterial, los niveles de azúcar de la sangre, refuerza el sistema inmunológico, la calidad

ósea, mejora la salud del cerebro, la masa muscular, etc. (Yoga. For Healthcare Professionals: Clinical Summary (2018). Memorial Sloan Kettering Cancer Center)

— ¿Y qué beneficios extra puede aportar a los enfermos practicarlos durante el confinamiento?

— La situación actual hace que las personas que están en un proceso oncológico se enfrenten a una doble dificultad. Por un lado están las complicaciones socio-económicas obvias que el confinamiento conlleva y, por otro, el hecho de tener que sumar a su ya seria condición de salud una amenaza más. Esto, de por sí, hace aumentar los niveles de ansiedad, miedo y depresión. Además, para mantener el buen funcionamiento de los sistemas que regulan el organismo es necesario ejercitar el cuerpo.

---

**“ Practicar yoga durante el confinamiento permite realizar un ejercicio suave, tranquilo y muy adaptado y, a la vez, armonizar las funciones internas del organismo, equilibrar el sistema nervioso y estabilizar y serenar la mente”**

---

Es una fantástica manera de cuidarse y crear un espacio de paz que nos ayudará a mejorar nuestro bienestar.



Mireia Coma-Cros durante uno de los ejercicios. (Mireia Coma-Cros / virasana-yoga)

— ¿Va dirigido a todas las edades o es más adecuado para enfermos adultos?

— El yoga es una práctica que aporta amplios beneficios independientemente de la edad. Hay hospitales internacionales que lo ofrecen a población infantil y adolescente con éxito. En mis videos on-line me dirijo a adultos, sin embargo, otras edades son igualmente bienvenidas. Una buena idea sería que los jóvenes que se encuentran en esta situación pudieran hacer esta práctica en familia. Hay estudios que demuestran, por ejemplo, que la práctica de yoga genera la segregación de oxitocina, una hormona que promueve los lazos afectivos y la confianza.





Yoga para enfermos de cáncer. (Mireia Coma-Cros / virasana-yoga)

— ¿Las nuevas tecnologías son buenas para transmitir el yoga durante el confinamiento?

— Personalmente siempre me había resistido a ofrecer clases de yoga online, sin embargo, al hacerlo me he encontrado con una grata sorpresa. El confinamiento está creando la necesidad de hacer algo por uno mismo que proporcione equilibrio físico y mental.

---

**“ Las clases de yoga online, igual que otras prácticas similares, son un soporte ideal para promover este hábito en el hogar de cada uno ”**

---

Además es muy cómodo y da libertad, se puede hacer cuando uno quiere. Desde que he creado el canal de YouTube recibo mensajes de personas agradeciéndome la iniciativa. Me dicen que les ayuda a poder llevar mejor esta extraña situación. Muchos de ellos repiten los vídeos varias veces. Quizás no se están dando cuenta, pero están creando un hábito que les va a ayudar siempre

a encontrarse mejor, el de practicar cada día un poco de yoga desde casa. Es una de las cosas buenas que nos va a dejar esta situación.



La nuevas tecnologías permiten hacer llegar las clases de yoga a los enfermos de cáncer durante el confinamiento. (Mireia Coma-Cros / virasana-yoga)

— ¿Qué diferencias hay o qué echas en falta de las sesiones de yoga presenciales?

— El confinamiento nos muestra la importancia de un abrazo, estrechar la mano, sentir la presencia del otro...Obviamente el yoga online carece de esto, sin embargo, tiene la ventaja de que puedes practicar en la calidez de tu hogar. Además, el yoga es una experiencia íntima.

---

**“ Es fantástico practicar en grupo, pero el yoga siempre nos remite a nuestro interior”**

---

Doy clases grupales, pero practico igualmente cada día en casa, y la experiencia es igual de plena. El formato online es una puerta a poder vivir el yoga en su esencia, como una experiencia meramente interior.



---

## ¡Participa! ¿Quieres compartir tu reto?

Los interesados en participar en los Retos de los Lectores de La Vanguardia deben escribir un email a la dirección de correo de nuestra sección de Participación ([participacion@lavanguardia.es](mailto:participacion@lavanguardia.es)) adjuntando la información, el vídeo y aportando los datos del autor. Es importante indicar en el asunto del correo: 'Retos de los Lectores'.

---

### ■ ¿CÓMO PUEDO PARTICIPAR EN LA COMUNIDAD DE LA VANGUARDIA?