

PlantaDoce.

Sala de espera

AstraZeneca se suma al yoga

La farmacéutica británica ha lanzado un programa de yoga adaptado a pacientes con insuficiencia cardíaca para ayudar a mejorar su calidad de vida.

PlantaDoce
14 may 2021 - 05:00



AstraZeneca se suma al yoga. La farmacéutica británica ha lanzado un **programa de yoga adaptado a pacientes con insuficiencia cardíaca para ayudar a mejorar su calidad de vida**. El yoga mejora la calidad de vida en pacientes con esta enfermedad, por lo que la práctica de esta disciplina es beneficiosa en programas de rehabilitación cardíaca.

La práctica de esta disciplina adaptada a pacientes con insuficiencia cardíaca es un ejercicio seguro que además **puede mejorar el tono del sistema nervioso autónomo y la función muscular esquelética**, experimentando una mejora en la condición física.

Los pacientes mejoran su propia conciencia corporal mediante la atención plena, lo que hace que sean más conscientes de sus síntomas y perciban mejor cualquier cambio. **El yoga mejora variables mentales como la ansiedad y la depresión**, tiene efectos favorables sobre el estrés y mejora la capacidad de ejercicio de los

PlantaDoce.

pacientes.

“La prevalencia de la insuficiencia cardiaca no ha dejado de crecer en las últimas décadas”, ha asegurado Ramón Bover. Cardiólogo y coordinador del programa de insuficiencia cardiaca del Hospital Clínico. “Es fundamental educar al paciente y a la familia para que conozcan la enfermedad y destacar la importancia de seguir unos hábitos de vida saludable”, ha añadido.