

# Atención Plena y Yoga en Epilepsia

**Estudios clínicos han investigado sobre la eficacia de la atención plena y el yoga en personas con epilepsia. Esos estudios han concluido que la atención plena y el yoga pueden reducir los efectos psicológicos del estrés mejorando el bienestar y la calidad de vida en personas con epilepsia.**

Los investigadores han encontrado que las situaciones estresantes y que se van acumulando se asocian con el estrés y la ansiedad. Por lo tanto, la actividad normal del cerebro puede verse afectada, aumentando la frecuencia y la gravedad de las convulsiones. Debido al estrés, los cambios químicos y hormonales hacen que las células del cerebro funcionen de manera irregular y pueden producir más convulsiones.

Las situaciones estresantes crónicas o repetidas pueden causar problemas psicológicos como ansiedad, ataques de pánico y depresión. Además, todos estos problemas pueden estar asociados con trastornos del sueño que dificultan aún más el control de la epilepsia.

Se han utilizado diferentes terapias para tratar varios niveles de estrés en personas con epilepsia resistente a los medicamentos, incluyendo los medicamentos antiepilépticos y otras terapias sin medicamentos. Estas terapias libres de medicamentos incluyen atención plena, yoga y algunos tipos de actividad física.

La atención plena es una terapia utilizada para calmar y relajar la mente y el cuerpo. La terapia de atención plena y otras formas relacionadas con la meditación a menudo se centran en la respiración y el cuerpo, prestando atención a los pensamientos, a los sentimientos, sensaciones en el cuerpo y alrededor de él. La meditación involucra pensar siempre en el momento presente sin juzgar esos pensamientos o sentimientos, sin volver al pasado o imaginar el futuro.

El yoga, por otro lado, se considera un tipo de actividad física que incluye secuencias de posturas y ejercicios de respiración durante cada sesión que termina con unos minutos de relajación o meditación. El yoga se originó en la antigua India como una práctica que interconecta el cuerpo, la mente y el espíritu. Fue introducido en el mundo occidental (Europa y los Estados Unidos) en la década de 1890.

Todas estas prácticas le ayudan a relajar, a controlar su vida, a centrar su atención y a practicar actividades saludables. Esto no solo reduce los niveles de estrés y los riesgos de múltiples condiciones, sino que también puede reducir la frecuencia de las convulsiones.

Los estudios de investigación han demostrado cómo la atención plena y el yoga pueden tener un impacto potencial en la salud mental y física al mejorar la función corporal y reducir el estrés. Pero a pesar de estos resultados positivos, los médicos e investigadores todavía están estudiando los beneficios, las técnicas apropiadas y el tiempo para practicar estas terapias para las personas con epilepsia resistente a los medicamentos.

Para obtener los beneficios de la atención plena y el yoga, estos tratamientos deben ser supervisados por su epileptólogo u otro miembro del equipo médico que lo ayudará a identificar recursos confiables y programas efectivos de atención plena y yoga.

Para mayor información visite  
**[ItsYourEpilepsy.com](https://www.ItsYourEpilepsy.com)**

# Preguntas Frecuentes Sobre Atención Plena y Yoga

## 1. ¿Cómo pueden la meditación y el yoga controlar mis convulsiones?

**R.** Al concentrarse en su respiración, controlar y relajar su cuerpo, prestar atención a los pensamientos y sentimientos reducirá su actividad cerebral irregular y potencialmente reducirá la frecuencia y gravedad de sus convulsiones.

## 2. ¿Puede mi médico recomendar atención plena y yoga como parte de mi tratamiento?

**R.** Los médicos e investigadores están cada vez más familiarizados con el impacto positivo que estas terapias alternativas tienen en la vida de las personas con epilepsia.

## 3. ¿Hay alguna contraindicación para practicar atención plena y yoga?

**R.** Múltiples estudios que analizan específicamente las contraindicaciones y los eventos secundarios experimentados por los participantes que aprenden meditación revelan que las reacciones adversas graves son muy raras. Sin embargo, es importante ser evaluado por su equipo médico antes de practicar cualquier terapia alternativa.

## 4. ¿Cuál es el riesgo de practicar yoga?

**R.** El yoga es un tipo de actividad física que implica movimientos lentos y estiramientos que se realizan con frecuencia cerca del suelo. Por lo tanto, el yoga se considera una actividad de bajo riesgo con una baja probabilidad de lesiones para las personas con epilepsia. Pero recuerde, es importante consultar con su médico y al equipo médico antes de practicar cualquier terapia alternativa.

## 5. ¿Dónde puedo encontrar más información sobre atención plena y yoga?

**R.** Algunas organizaciones para epilepsia han creado recursos confiables. Hable con su médico y pídale que le ayude a identificar dichos recursos.

COMUNÍQUESE CON NOSOTROS

Correo electrónico: [Info@ItsYourEpilepsy.com](mailto:Info@ItsYourEpilepsy.com)

Página web: [www.ItsYourEpilepsy.com](http://www.ItsYourEpilepsy.com)

ITSYOUREPILEPSY.COM



VERSION 1\_05/2023