



Universidad de Jaén
Facultad de Ciencias de la Salud

Trabajo Fin de Grado

BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DE YOGA EN EL EMBARAZO: UNA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

Alumno/a: Paula Díaz Jiménez
Tutor/a: Prof. D. José Gutiérrez Gascón
Dpto: Enfermería

Mayo, 2022

AGRADECIMIENTOS:

En primer lugar, quiero agradecer a todos aquellos profesores y profesionales de la salud con los que me he cruzado durante esta etapa y que me han ayudado y han contribuido en mi formación.

En segundo lugar, y sobre todo, quiero agradecer a mis padres y hermanos por haberme apoyado durante estos años y siempre.

ÍNDICE

1. RESUMEN	3
2. INTRODUCCIÓN	4
2.1. Embarazo, parto y puerperio	4
2.2. Terapias alternativas y complementarias	6
2.3. Yoga	8
3. METODOLOGÍA	10
3.1. Objetivos	10
3.2. Diseño y estrategia de búsqueda	11
3.3. Criterios de inclusión	11
3.4. Restricciones	12
3.5. Descripción general de los resultados de la búsqueda	12
4. RESULTADOS.....	15
5. CONCLUSIÓN	29
6. ANEXO	31
7. BIBLIOGRAFÍA	32

1. RESUMEN

Hoy en día las terapias alternativas y convencionales están en auge. En nuestro país, más del 23% de la población ha hecho uso de ellas alguna vez, siendo el yoga la más practicada. El yoga es una disciplina que consiste en combinar las posturas físicas, la respiración y la meditación para alcanzar el equilibrio entre el cuerpo y la mente. El embarazo es una etapa de cambios biológicos, sociales y psicológicos importantes en la vida de la mujer. Realizar yoga es positivo en cualquier etapa de la vida, pero puede ser especialmente beneficioso durante la gestación. El objetivo de este estudio es analizar los datos disponibles sobre los beneficios del yoga en el embarazo, parto y postparto. Con este fin se ha efectuado una búsqueda bibliográfica en bases de datos, en las que se han seleccionado 22 documentos. A pesar de que es necesaria más investigación, se han encontrado artículos en los que se pone en relieve la efectividad del yoga respecto a la salud mental y el dolor en la mujer gestante, los beneficios en el parto y en el bebé, así como la reducción de las complicaciones en el embarazo entre otros beneficios.

Palabras clave: yoga, embarazo, embarazada, parto y postparto.

1. ABSTRACT

At present, alternative and conventional therapies are on the rise. In our country, more than 23% of the population has used them at some time, with yoga being the most practiced. It consists of combining physical postures, breathing and meditation to achieve balance between body and mind. Pregnancy is a stage of important biological, social and psychological changes in a woman's life. Performing yoga is positive at any stage of life, but it can be especially beneficial during pregnancy. The objective of this study is to analyze the available information about the benefits of yoga in pregnancy, childbirth and postpartum. For this, a bibliographic search has been carried out in databases, in which 22 documents have been selected. Although more research is needed, articles have been found that highlight the effectiveness of yoga regarding mental health and pain in pregnant women, the benefits in childbirth and in the baby, as well as the reduction of complications in pregnancy among other benefits.

Keywords: yoga, pregnancy, pregnant, birth and postpartum.

2. INTRODUCCIÓN

2.1. Embarazo, parto y puerperio

El embarazo o gestación es el período que pasa desde que el óvulo es fecundado por el espermatozoide (concepción) hasta el parto, desarrollándose en el interior del útero¹. En los humanos tiene una duración aproximada de 40 semanas. Junto con el período postnatal es una época de cambios biológicos, sociales y psicológicos significativos en la vida de la mujer².

Las complicaciones más comunes que pueden darse durante el curso del embarazo son las siguientes:

- Hipertensión arterial: Se debe al estrechamiento de las arterias. Puede darse en el embarazo, dificultando la llegada de sangre a la placenta, y por lo tanto disminuyendo el aporte de oxígeno y nutrientes al feto. Esto puede dar lugar a un crecimiento más lento del feto y aumenta el riesgo de parto prematuro y preeclampsia. A la presión arterial alta que aparece en el embarazo se le denomina hipertensión gestacional, y suele suceder durante la segunda mitad del embarazo, desapareciendo tras el parto³.
- Preeclampsia: Es una de las complicaciones más graves. Consiste en que disminuye la perfusión sistémica a causa del estrechamiento arterial y de la activación de los sistemas de coagulación. Suele aparecer a partir de la 20ª semana de embarazo, en el parto o en las 6 semanas después del parto. Produce hipertensión arterial por encima de 140/90 mmHg junto con proteinuria. Es una de las causas más frecuentes de morbi-mortalidad en el bebé y en la madre. El 3-10% de las embarazadas la padecen. La incidencia es más alta en las mujeres con menos de 20 años y mayores de 35 años, y de estas el 75% son primíparas⁴.

- Diabetes gestacional: Se trata de la diabetes que se desarrolla durante la gestación. Es causada por los cambios hormonales, que dan lugar a que no se produzca suficiente insulina o que esta no se use correctamente, por lo que la glucosa se acumula en la sangre. Cuando se padece es necesario controlarla para que no produzca hipertensión arterial y un gran tamaño del bebé, lo que aumenta el riesgo de cesárea³.
- Depresión y ansiedad: Son algunas de las complicaciones más frecuentes relacionadas con el embarazo, y pueden afectar significativamente a la salud del bebé y de la madre. Puede darse tanto en el embarazo como durante el puerperio³. Un 10% de las embarazadas sufren ansiedad perinatal, y el 20% depresión prenatal. Es probable que de estas mujeres, entre el 12 y el 16%, experimentarán depresión postparto².
- Parto prematuro: Ocurre cuando la gestante se pone de parto antes de la semana 37 de embarazo, aumentando así el riesgo de que el bebé padezca problemas de salud³.
- Aborto espontáneo: Consiste en la muerte fetal por causas naturales antes de la semana 20 de gestación. Suele producir calambres abdominales, sangrado vaginal y pérdida de líquido o tejido por la vagina. No siempre que hay sangrado vaginal quiere decir que se está produciendo un aborto³.
- Otras complicaciones: También puede aparecer infecciones, náuseas y vómitos persistentes o anemia por déficit de hierro durante el embarazo (ya que las embarazadas necesitan más hierro de lo normal debido a que producen más cantidad de sangre), cuyos síntomas son palidez, cansancio, desmayo y falta de aire³.

El parto es el proceso que ocurre al final del embarazo, mediante el que se produce el nacimiento del feto y la expulsión de la placenta. Consta de las siguientes fases: pródromos, fase de dilatación (en la que se produce el borramiento del cuello del útero y la dilatación hasta 10 cm), expulsivo (salida del feto) y alumbramiento (expulsión de la placenta)⁵.

El dolor de parto es una experiencia multidimensional y subjetiva que varía según las reacciones y percepciones de cada embarazada a la información nociceptiva durante el parto, e influenciado por factores fisiológicos, psicosociales y cognitivos⁶.

Después del nacimiento del bebé, comienza una nueva etapa llamada puerperio o postparto, el cual consta de 4 fases⁷:

- Puerperio inmediato: son las primeras 24 horas que transcurren tras el parto.
- Puerperio mediato: abarca desde las primeras 24 horas hasta los 10 días después de dar a luz.
- Puerperio alejado: se extiende hasta el día 40 después del nacimiento. Esta etapa recibe comúnmente el nombre de cuarentena.
- Puerperio tardío: se extiende hasta los 365 días tras el parto.

El posparto es una etapa de grandes cambios en el cuerpo de la madre. Son necesarios una buena alimentación, higiene y descanso. Adaptarse a estos cambios y a la nueva situación familiar origina emociones y sentimientos ambivalentes, pudiendo aparecer la depresión postparto, que en ocasiones requiere ayuda profesional⁸.

2.2. Terapias alternativas y complementarias

Según el National Center for Complementary and Integrative Health⁹ (NCCIH), las Terapias Alternativas y Complementarias (TAC) se definen como: *“el conjunto de diversos sistemas, prácticas y productos médicos y de atención de la salud que no se consideran actualmente parte de la medicina convencional”*⁹.

Las TAC se clasifican en 5 grupos¹⁰:

- Terapias biológicas: Consiste en usar hierbas, vitaminas y dietas especiales. Es la terapia más popular y puede resultar muy peligrosa debido a las interacciones que se pueden dar entre las diferentes sustancias y medicamentos.
- Terapias basadas en el cuerpo: Se centran en movilizar una o varias partes del cuerpo, por ejemplo los masajes o la quiropraxia.
- Terapias mente-cuerpo: Son terapias donde interactúan el cuerpo y la mente, como la meditación, en las que se favorece el funcionamiento corporal y se promueve la salud.
- Terapias energéticas: Se basan en usar la energía para influir en la salud. Algunos ejemplos son el Reiki o el Qi gong.
- Sistemas integrales: Se trata de combinar la medicina convencional junto con la complementaria y alternativa, aportando más eficacia y seguridad. Unos ejemplos claros son la Homeopatía o la Medicina Tradicional China.

En la actualidad, el uso de las TAC cada vez es mayor. El 23,6% de los españoles han hecho uso de estas terapias naturales alguna vez, siendo el perfil más común las mujeres de clase media-alta, de ente 36 y 45 años. Según el Observatorio de Terapias Naturales, las técnicas que más se practican en España son: yoga (32,5%), acupuntura (31,5%), quiromasaje (28,4%) y homeopatía (23%), seguidas de muchas otras técnicas¹¹.

En España, actualmente estas terapias no se encuentran reguladas, excepto el uso de medicamentos utilizados para la homeopatía y otros a base de plantas, regulado por la Ley 29/2006, de 26 de julio, de garantías y uso racional de los medicamentos y productos sanitarios, y por el Real Decreto 1345/2007. Tampoco existe una normativa que regule los centros de terapias naturales, pero sí hay un marco normativo estatal que engloba a centros en los que se aplican estas terapias, mediante el Real Decreto 1277/2003 y la Orden SCO/3866/2007¹¹.

2.3. Yoga

El Yoga es una técnica nacida en la India que trata de coordinar el cuerpo y el alma, mediante un conjunto de posturas (llamadas asanas) y técnicas de respiración (llamadas pranayamas). Dentro de la clasificación de las TAC, el yoga pertenece al grupo de las terapias mente-cuerpo. Entre las diferentes formas de practicarlo, la más popular en occidente es el Hatha Yoga, que consiste en combinar las posturas físicas, la respiración y la meditación con el fin de alcanzar el equilibrio entre el cuerpo y la mente. Las asanas fortalecen el cuerpo y aumentan la flexibilidad, y las pranayamas fomentan que la mente se concentre y ayuda a relajarse. El yoga puede ser una opción de estrategia para controlar el estrés, puesto que aumenta nuestra capacidad para afrontarlo, y de esta manera mejorar nuestra calidad de vida^{12,13,14}.

Existen una gran cantidad de estilos de yoga, pero todos provienen de un texto titulado Yoga Sūtra, escrito entre los siglos II y V a.C. En la práctica, hay dos grandes tipos de vías: las tradicionales y las de Kriyā Yoga. Las vías tradicionales son¹⁵:

- Bhakti Yoga: el yoga del amor y la devoción.
- Jnana Yoga: el yoga del conocimiento y la sabiduría. Es uno de los más difíciles, ya que necesita de un gran desarrollo del intelecto.
- Karma Yoga: el yoga del servicio desinteresado hacia los demás.
- Rāja Yoga: el yoga del cultivo de la mente.

Las formas de yoga que constituyen la vía de Kriyā Yoga son¹⁵:

- Mantra Yoga: se trata de la repetición de sílabas a un cierto ritmo.
- Tantra Yoga: es la visión carnal y sexual del yoga, y tiene como objetivo la fusión interior mental y física.
- Hatha Yoga: consiste en el yoga físico (asanas, pranayamas y meditación).

El yoga aporta numerosos beneficios, entre los que encontramos¹⁶:

- Mejora la respiración y la circulación sanguínea.
- Baja la presión arterial.
- Libera estrés y contribuye a mantener un buen estado de ánimo.
- Mejora el sistema inmunológico.
- Desarrolla la atención, la memoria y la imaginación.
- Desarrolla la motricidad y la coordinación de movimientos.
- Aumenta la flexibilidad de las articulaciones.
- Desarrolla la musculatura.
- Contribuye a mantener una buena postura corporal.

El yoga, al igual que otros ejercicios físicos y espirituales, puede ayudar a desbloquear los chakras. Llamamos chakras a los centros de energía de nuestro cuerpo, y se relacionan con la fuerza vital (prana), la mente (manas), el intelecto (buddhi), el yo (ahamkara), y la conciencia (chitta). Los chakras se pueden bloquear, ya sea por un exceso o por defecto de energía, afectando a las partes del cuerpo físico, emocional o espiritual que rige^{17,18}.

Existen 7 chakras en el ser humano, asociados a un color y cuyos significados se explican a continuación en la Tabla 1¹⁹:

Tabla 1. Clasificación de los chakras¹⁹.

CHAKRA	COLOR	SITUACIÓN	SGNIFICADO
Muladhara	Rojo	Base de la columna	Seguridad personal, necesidades básicas, amor y subsistencia.
Svadhithana	Naranja	Sacro y parte baja del abdomen.	Relacionado con los instintos creativos e impulsos sexuales.
Manipurs	Amarillo	A nivel del estómago y ombligo.	Se relaciona con el poder personal y la libertad.
Anahata	Verde	Corazón	Amor, ternura, fé y humildad.
Visuddha	Turquesa	Garganta	Comunicación, concentración, aprendizaje y madurez.
Ajna	Azul índigo	Entrecejo	Sabiduría y creatividad.
Sahasrara	Púrpura	Coronilla o parte alta de la cabeza.	Iluminación, realización del yo, consciencia cósmica, paz y dicha.

Fuente: Bioguia.

3. METODOLOGÍA

3.1. Objetivos

Objetivo general:

Analizar información acerca de los beneficios del yoga en el embarazo, parto y posparto.

Objetivos específicos:

- Valorar el efecto de practicar yoga durante el embarazo en el bebé.
- Evaluar qué efecto tiene realizar yoga durante el embarazo en el dolor del parto.
- Conocer cómo influye el yoga en la salud mental de la embarazada.

3.2. Diseño y estrategia de búsqueda

Se ha realizado una revisión bibliográfica a través de una búsqueda en una serie de bases de datos nacionales e internacionales, las cuales aparecen a continuación:

- PubMed
- CINAHL
- Cuiden Plus
- Science Direct

La recopilación de datos ha tenido lugar entre los meses de Noviembre de 2021 y Enero de 2022. Las palabras clave usadas fueron: yoga, embarazo, embarazada, parto y posparto, y las cadenas de búsqueda empleadas son:

- (Yoga) AND ((pregnancy) OR (postpartum) OR (birth)).
- (Yoga) AND ((embarazo) OR (parto) OR (posparto)).
- (Yoga) AND (pregnant) AND (birth).

3.3. Criterios de inclusión

Se han seleccionado los artículos teniendo en cuenta los criterios de inclusión nombrados a continuación:

Población de estudio: Mujeres embarazadas.

Idioma: Documentos en español, inglés y francés.

Restricción de tiempo: Sin restricción.

Tipo de estudio: Sin restricción.

Artículos disponibles a texto completo.

Artículos que se han aplicado a humanos (no a animales ni in vitro).

Artículos en los que figuran las palabras clave citadas anteriormente en el título, resumen o texto.

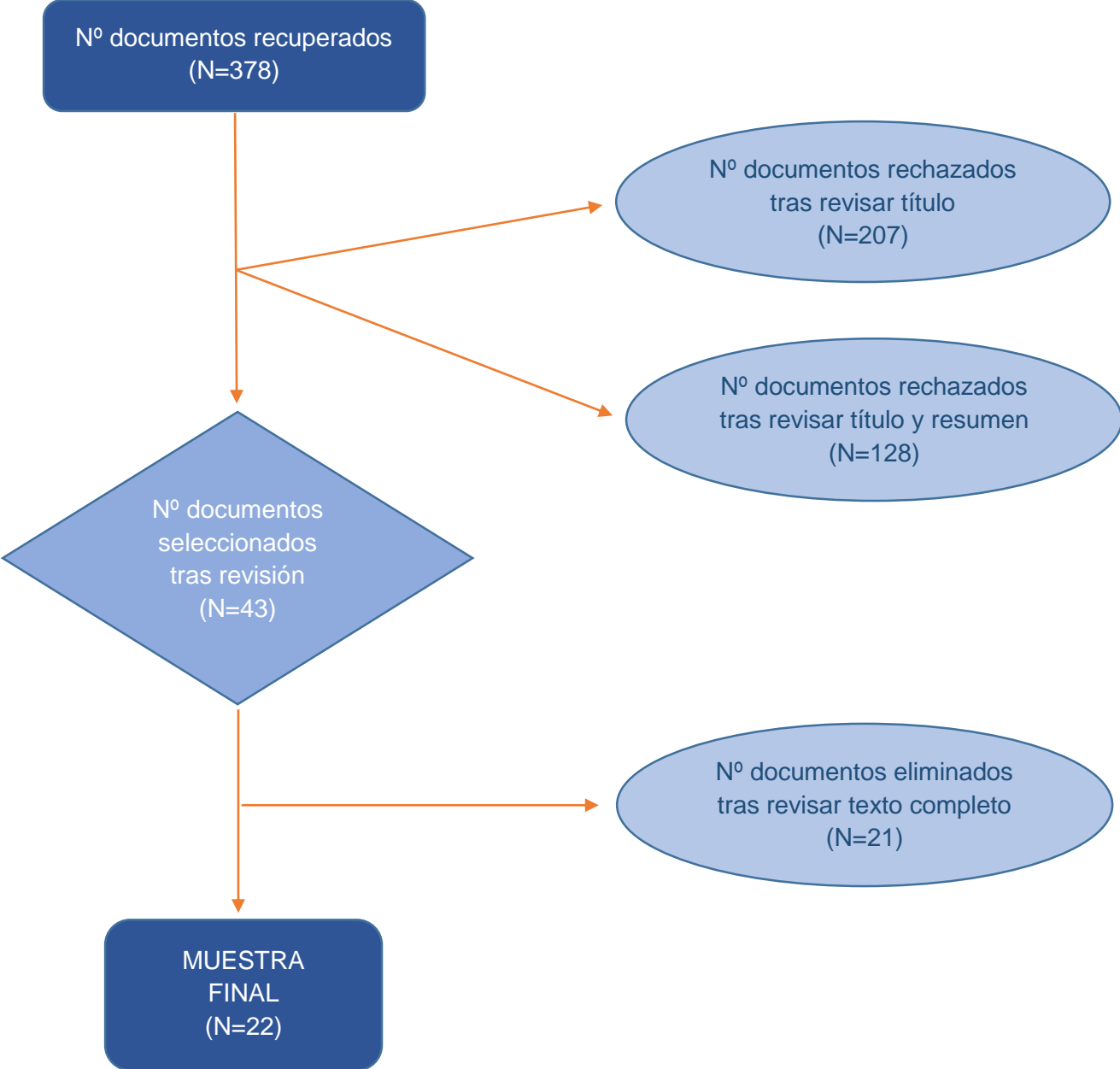
3.4. Restricciones

Las principales limitaciones en la búsqueda de información para elaborar este trabajo han sido de la necesidad de realizar un pago para poder tener acceso a muchos de los artículos encontrados durante la búsqueda, y el limitado número de artículos disponibles que tratan este tema.

3.5. Descripción general de los resultados de la búsqueda

Durante la búsqueda bibliográfica he empleado las cadenas nombradas anteriormente y establecido los criterios de inclusión descritos para seleccionar aquellos documentos que son de interés. De los 378 documentos recuperados en un inicio, se han seleccionado 43 tras revisar título y resumen, puesto que los títulos y resúmenes de los descartados indicaban que dichos artículos no se adecuaban a los objetivos de este trabajo. Finalmente, tras la lectura del texto completo, la muestra final consta de 22 documentos, habiendo descartado 21 por no ser de relevancia para este trabajo. El proceso de selección de documentos se muestra en la Figura 1:

Figura 1: Resultados de la búsqueda.



Fuente: Elaboración propia.

En la Tabla 2 vemos como han sido seleccionados los documentos por bases de datos:

Tabla 2. Resultados de la búsqueda bibliográfica.

Base de datos	Palabra clave/cadena de búsqueda	Nº documentos encontrados	Nº documentos excluidos tras lectura del título	Nº documentos excluidos tras lectura de título y resumen	Nº documentos excluidos tras lectura del texto completo	Muestra final
PubMed	(Yoga) AND ((pregnancy) OR (postpartum) OR (birth))	102	67	22	5	8
CINAHL	(Yoga) AND ((pregnancy) OR (postpartum) OR (birth))	89	67	14	3	5
Cuiden Plus	(Yoga) AND ((embarazo) OR (parto) OR (posparto))	8	2	0	3	3
ScienceDirect	(Yoga) AND (pregnant) AND (birth)	179	71	92	10	6
TOTAL		378	207	128	21	22

Fuente: Elaboración propia.

4. RESULTADOS

Se han clasificado los resultados de los 22 artículos recuperados en diferentes temas, y estos resultados se muestran en las tablas que aparecen a continuación. La Tabla 3 muestra los resultados en relación con la depresión, ansiedad y estrés, la Tabla 4 corresponde a los resultados en el parto, la Tabla 5 muestra los resultados en el bebé, y la Tabla 6 muestra otros resultados, como dolor, sueño, preeclampsia, etc.

Tabla 3. Resultados para depresión, ansiedad y estrés.

Título	Autor/es Revista Año	Tipo de estudio	Intervenciones (duración, frecuencia)	Aspectos valorados	Resultados/ Hallazgos
The effect of prenatal yoga on the anxiety level of pregnant women ²⁰ .	Veronica P.A, Enggar, Lastri GH, Rafiah S. Enfermería Clínica. 2020	Estudio pre-experimental N=48 embarazadas en el tercer trimestre de embarazo.	Yoga 2 veces/ semana durante 30-60 minutos.	Nivel de ansiedad.	La ansiedad severa disminuye un 43,7%. Aumentan en un 12,5% las que no tienen ansiedad.
The effectiveness of gentle prenatal yoga on the recovery of anxiety level in primigravid and multigravid pregnant women ²¹ .	Sulastri A, Syamsuddin S, Idris I, Limoa E. Gaceta Sanitaria 2021	Estudio cuasi-experimental N= 24 embarazadas.	Grupo de intervención: Terapia de yoga. Grupo control: Atención de rutina.	Nivel de ansiedad mediante el cuestionario HARS.	La ansiedad en el grupo control disminuye en 3,09 puntos, y en el grupo intervención en 7,75.

CONTINUACIÓN TABLA 3

<p>The effectiveness of gentle prenatal yoga on the recovery of depression level in pregnant women aged²².</p>	<p>Bakri K.R.R, Usman A.N, Syamsuddin S, Idris I, Limoa E. Gaceta Sanitaria 2021</p>	<p>Estudio cuasi-experimental N= 24 embarazadas.</p>	<p>Grupo de intervención: Terapia de yoga. Grupo control: Atención de rutina.</p>	<p>Nivel de depresión mediante el cuestionario BDI.</p>	<p>Hay diferencias significativas entre los niveles de depresión de ambos grupos.</p>
<p>The effect of prenatal Hatha yoga on affect, cortisol and depressive symptoms²³.</p>	<p>Bershinsky S, Trumfheller L, Kimble HB, Yim IS. Terapias complementarias en la práctica clínica. 2014.</p>	<p>ECA N= 51 mujeres embarazadas</p>	<p>Yoga 1 vez a la semana durante 90 min.</p>	<p>Síntomas depresivos.</p>	<p>Menor nivel de cortisol en los días de práctica de yoga y menos síntomas de depresión.</p>

CONTINUACIÓN TABLA 3

<p>Tai chi/yoga reduces prenatal depression, anxiety and sleep disturbances²⁴.</p>	<p>Field T, Diego M, Delgado J, Medina L. Complementary Therapies in Clinical Practice. 2013</p>	<p>ECA N= 92 mujeres embarazadas con depresión prenatal.</p>	<p>Las embarazadas del grupo intervención realizaron una sesión de 20 minutos por semana durante 12 semanas (desde la semana 22 a la 24 de gestación).</p>	<p>Nivel de depresión, estrés y ansiedad. Se utilizan la entrevista clínica estructurada para la depresión y las escalas CES-D y STAI.</p>	<p>En el grupo intervención el estrés y ansiedad disminuyeron un 32%, mientras que en el grupo control aumentaron un 7%.</p>
<p>Potential for prenatal yoga to serve as an intervention to treat depression during pregnancy²⁵.</p>	<p>Battle CL, Uebelacker LA, Magee SR, Sutton KA, Miller IW. Women's Health Issues: Official Publication of the Jacobs Institute of Women's Health. 2015</p>	<p>Estudio clínico N= 34 mujeres embarazadas deprimidas</p>	<p>2 sesiones de yoga durante 10 semanas.</p>	<p>Efecto del yoga sobre la depresión prenatal a través de la escala EPDS.</p>	<p>Se reduce la gravedad de la depresión en 5,5 puntos.</p>

CONTINUACIÓN TABLA 3

<p>Inpatient prenatal yoga sessions for women with high-risk pregnancies: A feasibility study²⁶.</p>	<p>Dangel AR, Demtchouk VO, Prigo CM, Kelly JC. Complementary Therapies in Medicine 2020</p>	<p>Ensayo clínico N=39 mujeres embarazadas de alto riesgo.</p>	<p>Sesiones de yoga de 30 min de duración.</p>	<p>Nivel de estrés.</p>	<p>Reducción de los niveles de estrés.</p>
<p>Effect of Antenatal Yoga on Postnatal Depressive Symptoms among the Primipara Women of a Selected Hospital²⁷.</p>	<p>Cutinho SP, Gopa RI, Rani S. International Journal of Nursing Education 2016</p>	<p>ECA N=160 embarazadas</p>	<p>Grupo intervención: 6 clases de yoga y práctica diaria en casa. Grupo control: atención normal.</p>	<p>Aparición de depresión postparto.</p>	<p>No hay diferencias significativas respecto a la aparición de depresión postparto.</p>
<p>Yoga especially for mums by midwives: an exploratory study²⁸.</p>	<p>Enchelmaier S, George K, Kearney L, Hartley B. International Journal of Childbirth Education. 2019</p>	<p>ECA N= 18 embarazadas.</p>	<p>8 sesiones de yoga entre las semanas 20 y 28 de gestación.</p>	<p>Nivel de ansiedad y estrés.</p>	<p>Más bienestar emocional, menos ansiedad y estrés en el embarazo.</p>

CONTINUACIÓN TABLA 3

<p>El yoga en la salud maternal²⁹.</p>	<p>Rodríguez Martínez F, Bono-Santamaría T, Fernández-Gil R, Hervás-Ayala R, Juliá-Gisbert A, Valer-Car C.</p> <p>Enfermería Integral</p> <p>2018</p>	<p>RS: 1 metaanálisis, 5 ensayos y 6 estudios.</p>	<p>Práctica de yoga durante el embarazo.</p>	<p>Nivel de estrés y ansiedad.</p>	<p>Reducción del estrés, la ansiedad y la depresión.</p>
<p>Effect of integrated yoga on anxiety, depression & well being in normal pregnancy³⁰.</p>	<p>Satyapriya M, Nagarathn R, Padmalatha V, Nagendra HR.</p> <p>Complement ary Therapies in Clinical Practice</p> <p>2013</p>	<p>ECA</p> <p>N= 96 embarazadas</p>	<p>Grupo control: sesiones de 2 horas al día 3 veces/semana durante un mes. Después, continuaron practicando en casa una hora al día.</p> <p>Grupo control: atención habitual.</p>	<p>Nivel de depresión y ansiedad (mediante la escala HADS).</p>	<p>Disminuye un 30,6% en el grupo intervención. Aumenta un 3,57% en el grupo control.</p>

CONTINUACIÓN TABLA 3					
Yoga en el embarazo ³¹ .	Azón-López E, Mir-Ramos E. Medicina Naturista 2011	RN	Práctica de yoga en el embarazo frente a no realizar yoga en el embarazo.	Niveles de ansiedad y estrés.	Disminución del estrés y la ansiedad.

Fuente: Elaboración propia

En lo referente a la relación entre el yoga y la ansiedad, estrés y depresión en embarazadas, todos los artículos de la Tabla 3 demuestran que tiene un efecto totalmente positivo, ya que practicar yoga en el embarazo disminuye significativamente la aparición de estrés, ansiedad y depresión en la mujer embarazada, y en el caso de que sí aparezcan, la intensidad es menor. Sin embargo, el estudio realizado por Cutinho et al.²⁷ refiere que no existen diferencias significativas en cuanto a la aparición de depresión en el posparto entre las mujeres que han hecho yoga y las que no.

Tabla 4. Resultados para el parto.

Título	Autor/es Revista Año	Tipo de estudio	Intervenciones (duración, frecuencia)	Aspectos valorados	Resultados/Hallazgos
The impact of yoga on fear of childbirth and childbirth self-efficacy among third trimester pregnant ³² .	Koyuncu SB, Bülbul M. Complementary Therapies in Clinical Practice. 2021	Estudio cuasi-experimental. N= 90 mujeres embarazadas nulíparas.	Grupo de investigación: Práctica de yoga en el tercer trimestre. Grupo control: Atención al embarazo de rutina.	Miedo al parto. Se utilizaron la Escala de expectativa/experiencia de parto de Wijma y la Escala de autoeficiencia en el parto.	Reducción del miedo al parto y aumento de la autoeficacia en el parto en el grupo intervención.
Relaxation techniques for pain management in labour ³³ .	Smith CA, Levett KM, Collins CT, Armour M, Dahlen HG, Sukanuma M. Cochrane Database of Systematic Reviews. 2018	RS: 15 ECA	Yoga en el embarazo.	Nivel de dolor y de satisfacción en el parto.	Menor dolor de parto y mayor satisfacción.

CONTINUACIÓN TABLA 4

<p>The effect of yoga on the delivery and neonatal outcomes in nulliparous pregnant women in Iran: a clinical trial study³⁴.</p>	<p>Yekefallah L, Namdar P, Dehghankar L, Golestaneh F, Taheri S, Mohammadkhani F. BMC pregnancy and childbirth 2021</p>	<p>ECA N= 70 mujeres embarazadas</p>	<p>Grupo control: Recibió atención prenatal de rutina. Grupo intervención: Realización de yoga dos veces por semana (desde la semana 26 a la 37 de gestación). Sesiones de 75 min.</p>	<p>Tipo de parto, duración del parto, partos prematuros, realización de episiotomías. Se usó un cuestionario en el que recogía información sobre el embarazo, parto y resultados neonatales.</p>	<p>En el grupo intervención hubo menos partos inducidos y cesáreas, menos partos prematuros y episiotomías, y menor duración de los partos.</p>
<p>Effects of Prenatal Yoga on Labor Pain³⁵.</p>	<p>Byrne R, Dennard E. American Family Physician 2018</p>	<p>RS: 2 ECA</p>	<p>Grupo intervención: programa prenatal de yoga (sesiones de 1h entre 3 y 6 veces por semana entre las semanas 26 y 37 de embarazo).</p>	<p>Dolor durante el trabajo de parto.</p>	<p>Menor dolor durante el parto en el grupo intervención.</p>

CONTINUACIÓN TABLA 4

<p>Effects of yoga on maternal confort, labour pain and birth outcomes³⁶.</p>	<p>Robertshawe P. Journal of the Australian Traditional-Medicine Society 2009</p>	<p>ECA N=66 mujeres embarazadas</p>	<p>Grupo intervención: 6 sesiones de yoga de 1h entre las semanas 26 y 37 de gestación, y yoga en casa 3 veces o más a la semana durante entre 10 y 12 semanas. Grupo control: atención enfermera de rutina.</p>	<p>Dolor y comodidad en el parto. Se utilizaron las escalas VASTC, VASPS y PBOS, y el cuestionario MCQ.</p>	<p>El grupo intervención experimentó más comodidad durante el parto y menos dolor.</p>
<p>El yoga en la salud maternal²⁹.</p>	<p>Rodríguez-Martínez F, Bono-Santamería T, Fernández-Gil R, Hervás Ayala R, Juliá Gisbert A, Valero Car C. Enfermería Integral 2018</p>	<p>RS: 1 metaanálisis, 5 ensayos y 6 estudios.</p>	<p>Práctica de yoga durante el embarazo.</p>	<p>-Nivel de dolor en el parto. -Tiempo de trabajo de parto.</p>	<p>Reducción del dolor en el parto y de la duración del parto.</p>

CONTINUACIÓN TABLA 4					
Measuring the benefits of free pregnancy yoga classes ³⁷ .	Westbury B. British Journal of Midwifery. 2019	EC N=52 mujeres embarazadas.	6 sesiones o más de yoga durante el embarazo	Beneficios del yoga en el parto.	Los ejercicios de respiración resultaron útiles en el parto en el 96,5% de los casos.
Just Breathe: Mindfulness as Pain Management in Pregnancy ³⁸ .	Bonura KB. International Journal of Childbirth Education 2018	RS: 2 ECA	Grupo intervención: Sesiones de yoga. Grupo control: Atención normal durante el embarazo.	Tiempo de parto y dolor en el parto.	Menor dolor en el parto y partos más cortos.

Fuente: Elaboración propia

Los artículos de Koyuncu et al.²⁹, Smith et al.³³, Byrne et al.³⁵, Robertshawe³⁶ y Bonura³⁸ muestran que realizar yoga en el embarazo contribuye a disminuir el nivel de dolor en el parto. Según los estudios elaborados por Koyuncu et al.²⁹, Yekefallah et al.³⁴, y Bonura³⁸, la duración de los partos de las mujeres que practicaron yoga en el embarazo fue menor. Yekefallah et al.³⁴ indican que hubo menos partos inducidos y cesáreas, menos partos prematuros y se realizaron menos episiotomías en el grupo intervención. En la Tabla 4 también se demuestra que las mujeres que realizan yoga tienen menos miedo al parto, y experimentan mayor comodidad y satisfacción con la experiencia de parto.

Tabla 5. Resultados en el bebé.

Título	Autor/es Revista Año	Tipo de estudio	Intervenciones (duración, frecuencia)	Aspectos valorados	Resultados/ Hallazgos
Yoga en el embarazo ³¹	Azón-López E, Mir-Ramos E. Medicina Naturalista. 2011	RS	Práctica de yoga en el embarazo frente a no realizar yoga en el embarazo.	-Peso del bebé al nacer. -Puntuación test de Apgar.	-Mayor peso del bebé. -No hay diferencias significativas en las puntuaciones en el test de Apgar.
The effect of yoga on the delivery and neonatal outcomes in nulliparous pregnant women in Iran: a clinical trial study ³⁴ .	Yekefallah L, Namdar P, Dehghankar L, Golestaneh F, Taheri S, Mohammadkhanis F. BMC pregnancy and childbirth 2021	ECA N= 70 mujeres embarazadas	Grupo control: Recibió atención prenatal de rutina. Grupo intervención: Realización de yoga dos veces por semana (desde la semana 26 a la 37 de gestación). Sesiones de 75 min.	-Puntuación test Apgar. -Peso de los bebés al nacer.	En el grupo intervención hubo mayor peso al nacer de los bebés, y mejores puntuaciones en Apgar .

Fuente: Elaboración propia

Respecto a los resultados relacionados con el bebé, la Tabla 5 muestra que los bebés de las embarazadas que han practicado yoga durante su embarazo tienen más peso al nacer. En cuanto a las puntuaciones del test Apgar que se realiza a los niños al nacer, el estudio realizado por Yekefallah et al.³⁴ dice que estas puntuaciones son mejores en los niños de madres que han realizado yoga en el embarazo, pero según Azón-López et al.³¹, las diferencias entre haber realizado o no yoga no son significativas en este aspecto.

Tabla 6. Otros resultados.

Título	Autor/es Revista Año	Tipo de estudio	Intervenciones (duración, frecuencia)	Aspectos valorados	Resultados/Hallazgos
The effect of yoga on uterine artery Doppler indices, maternal and fetal complications in pregnant women: A quasi-experimental study ³⁹ .	Bouya S, Rezaie Keikhaie L, Hosseini S, Rezaie Keikhaie K. Journal of Ayurveda and Integrative Medicine 2021	Estudio cuasi- experimental N= 100 mujeres embarazada s.	Grupo control: Atención de rutina. Grupo de intervención: Sesiones de 1 hora de yoga.	Efecto del yoga sobre los índices Doppler de la arteria uterina, las complicaciones en el feto y en la madre.	Mejoran los índices de resistencia y pulsatilidad, y la relación sistólica/diastólica de la arteria uterina derecha, pero no en la izquierda. Menos preeclampsia (2% en el grupo intervención y 14% en el control), diabetes (4% en el grupo intervención y 16% en el control), y complicaciones fetales.

CONTINUACIÓN TABLA 6

<p>Prenatal yoga exercise improves sleep quality in the third trimester of pregnant women⁴⁰.</p>	<p>Azward H, Ramadhany S, Pelupessy N, Usman AN, Bara FT. Gaceta Sanitaria 2021</p>	<p>Estudio cuasi-experimental N=60 gestantes.</p>	<p>Grupo de intervención: Realizaron ejercicios de yoga prenatal 4 veces en 2 semanas. Grupo control: Controles prenatales de rutina.</p>	<p>Calidad del sueño en el tercer trimestre de gestación.</p>	<p>Mejora la calidad del sueño, sueño de más duración y menos interrupción de la actividad durante el día.</p>
<p>Prenatal yoga for young women a mixed methods study of acceptability and benefits⁴¹.</p>	<p>Styles A, Loftus V, Nicolson S, Harms L. BMC pregnancy and childbirth. 2019</p>	<p>EC N= 30 mujeres jóvenes embarazadas</p>	<p>8 sesiones de yoga de 1h.</p>	<p>Nivel de relajación.</p>	<p>Mayor nivel de relajación tras realizar las sesiones.</p>
<p>Tai chi/yoga reduces prenatal depression, anxiety and sleep disturbances²⁴.</p>	<p>Field T, Diego M, Delgado J, Medina L. Complementary Therapies in Clinical Practice. 2013</p>	<p>ECA N= 92 mujeres embarazadas con depresión prenatal.</p>	<p>Las embarazadas del grupo intervención realizaron una sesión de 20 minutos por semana durante 12 semanas (desde la semana 22 a la 24 de gestación).</p>	<p>-Trastornos del sueño. -Dolor e incomodidad en el embarazo. Se utiliza la escala Snyder-Halpern y Verran (para los trastornos del sueño).</p>	<p>-Menos trastornos del sueño. -Menor dolor e incomodidad durante el embarazo.</p>

CONTINUACIÓN TABLA 6

<p>Yoga en el embarazo³¹.</p>	<p>Azón-López E, Mir-Ramos E. Medicina Naturalista 2011</p>	<p>RS</p>	<p>Práctica de yoga en el embarazo frente a no realizar yoga en el embarazo.</p>	<p>Bienestar materno, nivel de dolor en el postparto y complicaciones en el embarazo.</p>	<p>Mayor sensación de bienestar, fortalecimiento de los músculos de los hombros, espalda, piernas, abdomen y región perineal. Previene el dolor de espalda, ayuda a mantener una postura correcta. Menor dolor en el t. Menos complicaciones en el embarazo.</p>
<p>Just Breathe: Mindfulness as Pain Management in Pregnancy³⁸.</p>	<p>Bonura KB. International Journal of Childbirth Education 2018</p>	<p>RS: 2 ECA</p>	<p>Grupo intervención: Sesiones de yoga. Grupo control: Atención normal durante el embarazo.</p>	<p>Dolor en el embarazo.</p>	<p>Menos dolor durante el embarazo.</p>

CONTINUACIÓN TABLA 6					
El yoga en la salud maternal ²⁹ .	Rodríguez-Martínez F, Bono-Santamaría T, Fernández-Gil R, Hervás-Ayala R, Juliá-Gisbert A, Valer-Car C. Enfermería Integral 2018	RS: 1 metaanálisis, 5 ensayos y 6 estudios.	Práctica de yoga durante el embarazo.	Complicaciones en el embarazo.	Menos complicaciones en el embarazo.

Fuente: Elaboración propia

El yoga puede aportar también otro tipo de beneficios a las embarazadas que lo practican, tal y como se muestra en la Tabla 6. Según Field et al.²⁴, Azón-López et al.³¹ y Bonura³⁸, puede conseguir que el embarazo sea menos doloroso. Los estudios elaborados por Field et al.²⁴ y Azward et al.⁴⁰ demuestran que puede reducir los trastornos del sueño y mejorar su calidad. Rodríguez-Martínez et al.²⁹, Azón-López et al.³¹ y Bouya et al.³⁹ indican que se darían menos complicaciones fetales y durante el embarazo (como diabetes o preeclampsia).

5. CONCLUSIÓN

El yoga es una terapia convencional que las embarazadas pueden realizar durante el periodo de gestación y mediante la cual pueden obtener una serie de beneficios, tanto para la madre (en el embarazo, parto y puerperio) como para el bebé. En la mayoría de los documentos que se han incluido se aprecia el efecto positivo del yoga en las gestantes, pero es importante especificar que las muestras de los estudios son de un tamaño reducido, y que no se ha tenido en cuenta la

calidad metodológica debido al reducido número de artículos que investigan este tema. Por lo tanto, sería necesario aumentar la investigación en torno a la efectividad de esta terapia. Tras el estudio de los documentos citados anteriormente, podemos llegar a las siguientes conclusiones:

1. El yoga en el embarazo puede reducir los niveles de estrés, ansiedad y depresión, y aportar mayor bienestar emocional.
2. En las embarazadas que realizan yoga puede mejorar la calidad del sueño y disminuir los trastornos del sueño.
3. Respecto al parto, los ejercicios de respiración pueden resultar útiles. También puede disminuir el miedo de las embarazadas al parto. Se dan menos partos prematuros, inducciones y cesáreas, y menos episiotomías. Los partos son más cortos y menos dolorosos.
4. La práctica de yoga en la gestación puede reducir la incomodidad y el dolor en el embarazo y en el postparto.
5. El yoga permite fortalecer los músculos y ayuda a mantener una postura correcta durante el embarazo.
6. La realización de asanas y pranayamas pueden dar lugar a que disminuya la aparición de complicaciones durante el embarazo.
7. Mediante esta terapia convencional se pueden obtener mejores puntuaciones en el test Apgar y mayor peso de los bebés al nacer.

6. ANEXO

- NCCIH: Centro Nacional de Salud Complementaria e Integral.
- TAC: Terapias Alternativas y Complementarias.
- ECA: Ensayo Controlado Aleatorizado.
- RN: Revisión Narrativa.
- RS: Revisión Sistemática.
- EC: Ensayo Clínico.
- EPDS: Escala de Depresión Postnatal de Edimburgo.
- HARS: Escala de Hamilton para la Ansiedad.
- BDI: Inventario de Depresión de Beck.
- CES-D: Escala de Depresión del Centro de Estudios Epidemiológicos.
- STAL: Inventario de Estado de Ansiedad.
- HADS: Escala de Ansiedad y Depresión Hospitalaria.
- VASTC: Escala Analógica Visual para la Comodidad Total.
- VASPC: Escala Analógica Visual de Sensación de Dolor.
- HCQ: Cuestionario de Confort Maternal.
- PBOS: Escala de Observación del Comportamiento del Dolor.

7. BIBLIOGRAFÍA

- 1) Diccionario de cáncer del NCI [Internet]. Bethesda: Instituto Nacional del Cáncer. 2011 [citado el 4 de enero de 2022]. Embarazo [1 pantalla]. Disponible en: <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/embarazo>
- 2) Shi Z, MacBeth A. The effectiveness of mindfulness-based interventions on maternal perinatal mental health outcomes: A systematic review. Mindfulness (N Y) [Internet]. 2017 [consultado el 4 de enero de 2022]; 8(4): 823–47. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1007/s12671-016-0673-y>
- 3) NIH: [National Institutes of Health](https://www.nih.gov/) [Internet]. Rockville: Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development; 2021 [consultado el 4 de enero de 2022]. ¿Cuáles son algunas complicaciones comunes del embarazo? [1 pantalla]. Disponible en: <https://espanol.nichd.nih.gov/salud/temas/pregnancy/informacion/complicaciones>
- 4) Morgan Ortiz F, Calderón Lara SA, Martínez Félix JI, González Beltrán A, Quevedo Castro E. Factores de riesgo asociados con preeclampsia: estudio de casos y controles. Ginecol Obstet Mex. 2010 [consultado el 4 de enero de 2022]; 7(3): 153-159. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=27193>
- 5) Diccionario médico [Internet]. Navarra: Clínica Universidad de Navarra; 2021[consultado el 4 de enero de 2022]. Parto [1 pantalla]. Disponible en: <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/parto>
- 6) Curtis K, Weinrib A, Katz J. Systematic review of yoga for pregnant women: current status and future directions. Evid Based Complement Alternat Med [Internet]. 2012 [consultado el 4 de enero de 2022]; 2012: 715942. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1155/2012/715942>

- 7) Puerperio: los cuidados después de ser mamá [Internet]. Córdoba: Grupo Hospital Privado; 2022 [consultado el 2 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://hospitalprivado.com.ar/programa-de-prevencion/puerperio-los-cuidados-despues-de-ser-mama.html>
- 8) Mútua Terrassa Assistencial [Internet]. Terrassa: Hospital Universitari MútuaTerrassa y Centres d'Atenció Primària de MútuaTerrassa; 2018 [consultado el 4 de enero de 2022]. Postparto [1 pantalla]. Disponible en: <https://mutuaterrassa.com/blogs/es/ginecologia/postparto#:~:text=El%20posparto%20es%20el%20per%C3%ADodo,vuelven%20a%20su%20estado%20anterior>
- 9) Nogales-Gaete J. Medicina alternativa y complementaria. Rev chil neuro-psiquiatr [Internet]. 2004 [consultado el 22 de noviembre de 2021];42(4). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-92272004000400001>
- 10) Asociación Española Contra el Cáncer [Internet]. Madrid: Asociación Española Contra el Cáncer; 2021 [consultado el 2 de enero de 2022]. Tipos de terapias alternativas [1 pantalla]. Disponible en: <https://www.contraelcancer.es/es/todo-sobre-cancer/tratamientos/otros-tratamientos/tipos-terapias-alternativas>
- 11) Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad [Internet]. España: Gobierno de España. 2014 [citado el 9 de enero de 2022]. Nota resumen informe terapias naturales. Disponible en: <https://www.msbs.gob.es/novedades/docs/analisisSituacionTNatu.pdf>
- 12) Sánchez Quiles F. El yoga como un instrumento de enfermería en los cuidados al paciente oncológico con ansiedad. Medicina naturolista. 2015; 9(2): 109-118.
- 13) Rostami K, Ghodsbin F. Effect of yoga on the quality of life of nurses working in intensive care units. Randomized controlled clinical trial. Invest Educ Enferm [Internet]. 2019 [citado el 7 de enero de 2022];37(3). Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-53072019000300006&script=sci_arttext&lng=en

14) Riley D. Hatha Yoga and the treatment of illness. *Altern Ther Health Med*. 2004;10(2):20-1.

15) Bárbara. Origen del Yoga: conoce los textos más importantes de esta disciplina [Internet]. Superprof CL. Biarritz: 2021 [citado el 2 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.superprof.cl/blog/origen-del-yoga/>

16) Lahoza L. Yoga para niños: beneficios, metodología y aplicación práctica. *Arista Digital* [Internet]. 2012 (citado el 2 de mayo de 2022), (25): 12-13. Disponible en: https://kipdf.com/2010-issn-revista-arista-digital_5ab490201723dd419ce53de4.html

17) Jenkins N, Brandon L. Anatomía y yoga para la salud y la postura. 1ª Edición. Badalona: Paidotribo; 2010.

18) Moore H. Los chakras. 1ª Edición. Barcelona: Ediciones Robinbook, S.L.; 2012.

19) Vinokur G. Chakras: significado y colores [Internet]. España: Bioguia. 2021 [citado el 2 de mayo de 2022]. Disponible en: https://www.bioguia.com/tendencias/chakras-significado-colores_88080511.html

20) Veronica PA, Enggar, Lastri GH, Rafiah S. The effect of prenatal yoga on the anxiety level of pregnant women. *Enferm Clin* [Internet]. 2020 [consultado el 22 de noviembre de 2021];30 Suppl 6:331–4. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.enfcli.2020.06.074>

21) Sulastri A, Syamsuddin S, Idris I, Limoa E. The effectiveness of gentle prenatal yoga on the recovery of anxiety level in primigravid and multigravid pregnant women. *Gac Sanit* [Internet]. 2021 [consultado el 22 de noviembre de 2021];35 Suppl 2:S245–7. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.10.072>

22) Bakri KRR, Usman AN, Syamsuddin S, Idris I, Limoa E. The effectiveness of gentle prenatal yoga on the recovery of depression level in pregnant women aged. Gac Sanit [Internet]. 2021 [consultado el 27 de noviembre de 2021];35: S310–S313. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.10.042>

23) Bershinsky S, Trumpfeller L, Kimble HB, Pipaloff D, Yim IS. The effect of prenatal Hatha yoga on affect, cortisol and depressive symptoms. Complement Ther Clin Pract [Internet]. 2014 [consultado el 27 de noviembre de 2021];20(2):106–113. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ctcp.2014.01.002>

24) Field T, Diego M, Delgado J, Medina L. Tai chi/yoga reduces prenatal depression, anxiety and sleep disturbances. Complement Ther Clin Pract [Internet]. 2013 [consultado el 3 de diciembre de 2021];19(1):6–10. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ctcp.2012.10.001>

25) Battle CL, Uebelacker LA, Magee SR, Sutton KA, Miller IW. Potential for prenatal yoga to serve as an intervention to treat depression during pregnancy. Womens Health Issues [Internet]. 2015 [consultado el 27 de noviembre de 2021];25(2):134–141. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.whi.2014.12.003>

26) Dangel AR, Demtchouk VO, Prigo CM, Kelly JC. Inpatient prenatal yoga sessions for women with high-risk pregnancies: A feasibility study. Complement Ther Med [Internet]. 2020 [consultado el 27 de noviembre de 2021];48(102235):102235. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ctim.2019.102235>

27) Cutinho SP, Gopal R, Rani SG. Effect of antenatal yoga on postnatal depressive symptoms among the primipara women of a selected hospital. Int J Nurs Educ [Internet]. 2016 [consultado el 27 de noviembre de 2021];8(1):182. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.5958/0974-9357.2016.00033.7>

28) Enchelmaier S., George K., & Kearney L. Yoga ESpecially for Mums by Midwives [YeS Yoga]: An Exploratory Study. Int J Childbirth Educ [Internet]. 2019

[consultado el 3 de diciembre de 2021]; 34(1): 7-15. Disponible en: <https://web--a--ebsohost--com.ujaen.debiblio.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=042afbc9-b0e6-4e1e-a7c7-7cbfb6ba0c54%40sessionmgr4007>

29) Rodríguez-Martínez F, Bono-Santamería T, Fernández-Gil R, Hervás Ayala R, Juliá Gisbert A, Valero Car C. El yoga en la salud maternal. *Enferm Int*. 2018 [consultado el 27 de noviembre de 2021]; 119: 57-68. Disponible en: <https://www.enfervalencia.org/ei/119/ENF-INTEG-119.pdf>

30) Satyapriya M, Nagarathna R, Padmalatha V, Nagendra HR. Effect of integrated yoga on anxiety, depression & well being in normal pregnancy. *Complement Ther Clin Pract* [Internet]. 2013 [consultado el 22 de noviembre de 2021];19(4):230–6. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ctcp.2013.06.003>

31) Azón-López E, Mir-Ramos E. Yoga en el embarazo. *Medicina naturista*. 2011; 5(1), 17-21.

32) Koyuncu SB, Bülbül M. The impact of yoga on fear of childbirth and childbirth self-efficacy among third trimester pregnant. *Complement Ther Clin Pract* [Internet]. 2021 [consultado el 3 de diciembre de 2021];44(101438):101438. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101438>

33) Smith CA, Levett KM, Collins CT, Armour M, Dahlen HG, Suganuma M. Relaxation techniques for pain management in labour. *Cochrane Database Syst Rev* [Internet]. 2018 [consultado el 22 de noviembre de 2021];3:CD009514. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1002/14651858.CD009514.pub2>

34) Yekefallah L, Namdar P, Dehghankar L, Golestaneh F, Taheri S, Mohammadkhaniha F. The effect of yoga on the delivery and neonatal outcomes in nulliparous pregnant women in Iran: a clinical trial study. *BMC Pregnancy Childbirth* [Internet]. 2021 [consultado el 3 de diciembre de 2021];21(1):351. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1186/s12884-021-03794-6>

35) Byrne R, Dennard E. Effects of prenatal yoga on labor pain. Am Fam Physician. 2018 [consultado el 27 de noviembre de 2021];98(1):49. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30215958/>

36) Robertshawe P. Effects of yoga on maternal comfort, labour pain and birth outcomes. J Austr Traditional-Medicine Society [Internet]. 2009 [consultado el 3 de diciembre de 2021]; 15(2): 81. Disponible en: <https://web-s--ebscohost--com.ujaen.debiblio.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=ed67088e1bc1-4c9f9678-81b690e8d4d7%40sdc-v-sessmgr01>

37) Westbury B. Measuring the benefits of free pregnancy yoga classes. Brit. J. Midw. 2019 [consultado el 3 de diciembre de 2021]; 27(2): 100-105. Disponible en: <https://web-s--ebscohost--com.ujaen.debiblio.com/ehost/detail/detail?vid=13&sid=2sfd3d31-8b30-465e-9762-54ba97832b6d%40sessionmgr4006&bdata=JnNpdGU9ZWwhvc3QtbDI2ZSZzY29wZT1zaXRi#AN=134579468&db=ccm>

38) Bonura KB. Just breathe: Mindfulness as pain management in pregnancy. Int J Childbirth Educ [Internet]. 2018 [consultado el 27 de noviembre de 2021]; 33(1): 6-9. Disponible en: <https://web-s--ebscohost--com.ujaen.debiblio.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=23&sid=a917209b-2b58-40bd-bd28--00cc549aa4bf&40redis>

39) Bouya S, Rezaie Keikhaie L, Hosseini S, Rezaie Keikhaie K. The effect of yoga on uterine artery Doppler indices, maternal and fetal complications in pregnant women: A quasi-experimental study. J Ayurveda Integr Med [Internet]. 2021 [consultado el 27 de noviembre de 2021];12(1):70–74. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jaim.2020.07.003>

40) Azward H, Ramadhany S, Pelupessy N, Usman AN, Bara FT. Prenatal yoga exercise improves sleep quality in the third trimester of pregnant women. Gac Sanit [Internet]. 2021[consultado el 27 de noviembre de 2021];35 Suppl 2: S258–S262. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.10.030>

41) Styles A, Loftus V, Nicolson S, Harms L. Prenatal yoga for young women a mixed methods study of acceptability and benefits. BMC Pregnancy Childbirth [Internet]. 2019 [consultado el 22 de noviembre de 2021];19(1):449. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1186/s12884-019-2564-4>