



# ¿Es beneficioso el yoga para el dolor lumbar?



**Respuesta** El yoga probablemente es mejor para el dolor lumbar que no hacer ejercicios para la espalda, aunque la mejoría es pequeña y sin importancia.



## Mensajes clave

- Es probable que haya poca o ninguna diferencia entre el yoga y otros ejercicios para el estado funcional de la espalda
- El yoga podría aumentar el riesgo de efectos perjudiciales (principalmente, dolor de espalda) en comparación con no hacer ejercicios, pero podría tener un riesgo similar que otros ejercicios






**Revisión Cochrane en la que se basa la respuesta** [Yoga para el dolor lumbar crónico inespecífico](#) (noviembre 2022)

**Estudios revisados** La revisión incluye 21 ensayos clínicos con 2223 participantes **Fecha de actualización** Agosto 2021

## Elementos de la pregunta de investigación

- Población estudiada: personas mayores de 18 años con dolor lumbar crónico
- Intervención aplicada: yoga
- Comparación de la intervención con: ejercicios específicos para el dolor lumbar, no hacer ejercicios
- Desenlaces estudiados: estado funcional de la espalda, dolor, calidad de vida, efectos perjudiciales

**Resumen** Resultados (**efecto observado**) en los **desenlaces** estudiados, **grado de certeza** de estos resultados y **conclusión**

	 <b>Desenlaces</b>	 <b>Efecto observado</b>	 <b>Certeza</b>	 <b>Conclusión</b>
<b>1. Yoga en comparación con no hacer ejercicios específicos para el dolor lumbar</b>				
Estado funcional de la espalda	Mejoría pequeña y sin importancia	⊕⊕○○ Baja	El yoga podría producir poca o ninguna mejoría en el estado funcional de la espalda	
Dolor	Reducción pequeña y sin importancia	⊕⊕⊕○ Moderada	El yoga probablemente produce poca o ninguna reducción del dolor de espalda	
Efectos perjudiciales	Aumento	⊕⊕○○ Baja	El yoga podría producir más efectos perjudiciales que no hacer ejercicios	
<b>2. Yoga en comparación con ejercicios específicos para el dolor lumbar</b>				
Estado funcional de la espalda	Mejoría pequeña y sin importancia	⊕⊕⊕○ Moderada	El yoga probablemente produce poca o ninguna mejoría en el estado funcional de la espalda	
Dolor	Reducción pequeña y sin importancia	⊕○○○ Muy baja	No se sabe si el yoga es mejor que otros ejercicios para el dolor de espalda porque la evidencia es muy incierta	
Efectos perjudiciales	Similar	⊕⊕○○ Baja	El yoga podría tener un riesgo de efectos perjudiciales similar al de otros ejercicios	