



¿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**

Desenlaces	Efecto observado	Certeza	Conclusión
1. Yoga en comparación con no hacer ejercicios específicos para el dolor lumbar			
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
2. Yoga en comparación con ejercicios específicos para el dolor lumbar			
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