

**SECUENCIA DE YOGA ORGÁNICO  
PARA EL TRATAMIENTO  
DE LOS TRASTORNOS POR CONSUMO  
DE SUSTANCIAS  
DIPLOMADO DE YOGA ORGÁNICO 2019**

Catalina Paz Serra Reyes  
Terapeuta Ocupacional  
Instructora de Yoga  
Mención Yoga Inclusivo y Yoga  
Orgánico/Terapeutico  
San José de Costa Rica, Agosto 2020

# "EL YOGA Y YO"

- Practicante de Yoga desde 2015
- 2017 Formación Instructora Belgica estilo Bikram. Instructora en European Yoga Institute de Bruxelles periodo 2017-2018.
- 2017 Formación de Yoga Inclusivo (Huelva España)
- 2018 Formación Instructora Hatha Yoga (Arcena España)
- 2019 Diplomado de Yoga Organico (Santiago de Chile)
- 2019 Nace "SamSara Yoga y Bienestar " Instructora de Yoga Terapeutico en Centro Médico Sepya hasta la fecha.
- 2020 Curso Yoga Organico para la mujer y cursando Formación de Yoga para la gestación y post parto.



# LAS DROGAS UNA AMENAZA PARA LA HUMANIDAD



# ¿QUÉ ESTÁ PASANDO EN EL CONTEXTO INTERNACIONAL?

- 35 millones de personas en el mundo padecen trastornos relacionados con el uso de drogas. 30 % más que en 2009.
- 1/7 de las personas recibe tratamiento.
- De los 11 millones de personas que se inyectaron drogas en 2017, 1,4 millones viven con VIH y 5,6 millones con hepatitis C.
- La droga más utilizada en el mundo sigue siendo el THC, con un estimado de 188 millones de personas que la consumieron en 2017.
- Fentanilo (derivado morfina) y sus análogos siguen siendo el problema clave de la crisis de los opioides sintéticos en América del Norte, y el Tramadol para el oeste, el centro y el norte de África.
- La fabricación de cocaína en los tres países andinos (Colombia-Perú-Bolivia) aumentó un 25%, respecto al 2018 mientras que se duplicó en el periodo 2013 – 2017, situación que complejiza la situación de Salud de América Latina

# ACTUALIZACIÓN DSM V

## TRASTORNOS POR CONSUMO DE SUSTANCIAS



# UNA ADICTO .....



# MODELOS TEÓRICOS

## Dopaminergico

- (DA) responsable aprendizaje a través del refuerzo Muchas drogas influyen en la liberación de DA.
- La liberación de DA no sólo estaba relacionada con los psicoestimulantes sino también con conductas cotidianas (comida, video juegos, actividad física, etc)

## Desregulación Homeostatica

- El comportamiento se ajusta a la búsqueda de ese equilibrio.
- El comportamiento se tiene que magnificar en la misma medida que la motivación se va deteriorando para obtener el retorno a la normalidad, esto produce el fenómeno de escalada buscando cada vez más la droga.
- La regulación homeostática es diferente dependiendo de la droga y del individuo. Por ello la teoría homeostática no vale como teoría biológica pero sí como teoría social y comportamental.

## Relevancia de los Incentivos

- Sensibilización en el sistema mesocorticolímbico (Vía DA del cerebro)
- La droga en un incentivo, operativamente produce en el sujeto un valor emocional
- Si la responsable es la droga, entonces bastaría con quitarla y los comportamientos deberían desaparecer pero esto no ocurre

# MODELOS TEÓRICOS

## Teoría del comportamiento compulsivo

- La adicción es producto de un comportamiento crónicamente repetido
- El paso de la búsqueda controlada a la compulsiva se debe a cambios funcionales y estructurales que traslada el control desde la corteza prefrontal del cerebro al núcleo estriado. (Neuroplasticidad -)
- ¿La pérdida del control es una pérdida de lo innato o de lo aprendido?

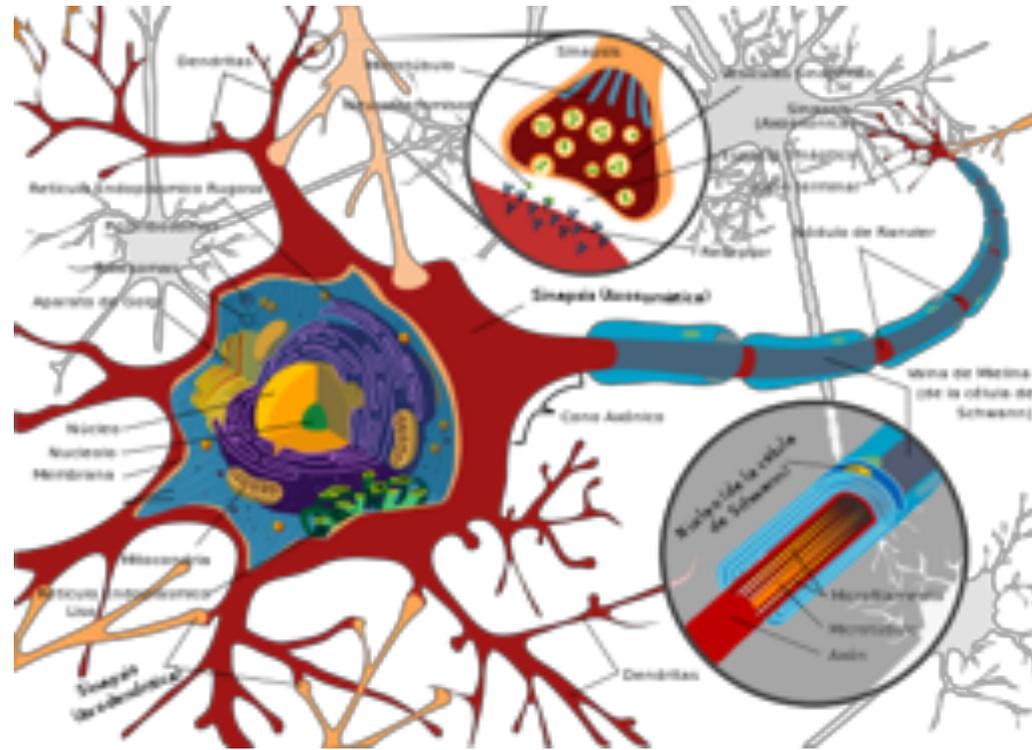
## Predisposición genética

- Patrón de consumo del padre biológico era un mejor predictor sobre el abuso del alcohol del hijo adoptado que por el patrón de consumo del padre adoptivo.
- En la transmisión de la carga genética hay que contemplar no sólo las conductas de consumo de los padres sino también otros factores como son los trastornos mentales

## Neurobiológicas

- Consumo genera cambios en los niveles neurobiológicos.
- Hipersensibilización de los centros de recompensa debido a la exposición repetida a la sustancia resultando en una relevancia hacia las drogas desproporcionadamente elevada con respecto a los estímulos naturales (niveles de placer)

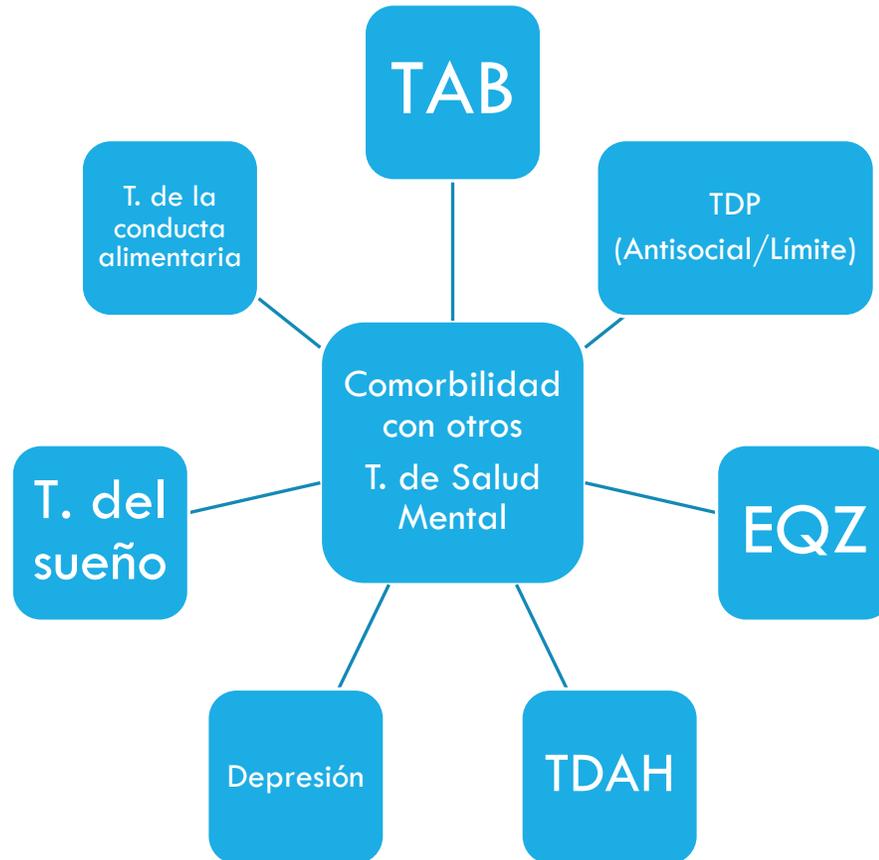
# NEUROPLASTICIDAD UNA OPORTUNIDAD DE RECUPERACIÓN



# TEORÍA DE LA NEUROPLASTICIDAD

- 1949 Donald Hebb primeros pasos de la neuroplasticidad. “Cualquier par de células o sistemas de células que repetidamente se activan al mismo tiempo tenderán a estar asociadas, de manera que la actividad de una facilita la actividad de otra”.
- “Todo hombre puede ser, si se lo propone, escultor de su propio cerebro” Ramón y Cajal
- “Cualquier práctica, o sesión terapéutica tiene la capacidad de inducir cambios estructurales en el cerebro más aún en el caso de la dependencia donde claramente se han encontrado indicios de cómo un cerebro adicto estructural y funcionalmente difiere de un cerebro normal (Volkow et al., 2004).

# ¿QUÉ ES PRIMERO EL HUEVO O LA GALLINA?



# PRINCIPALES CONSECUENCIAS DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS EN NUESTRO CUERPO

1. **Desajuste Neuroquímicos del cerebro (psicosis / paranoia).**
2. **Alteración del ánimo**
3. **Problemas cardiovasculares**
4. **Disfunción sexual**
5. **Debilitamiento del sistema inmune**
6. **Problemas respiratorios.**
7. **Ansiedad**
8. **T. del sueño**
9. **Alteraciones de memoria y concentración**
10. **Síndrome Amotivacional.**
11. **Defectos en el Embarazo**
12. **Intoxicación por sobredosis / Muerte**



# PRINCIPALES CONSECUENCIAS DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS EN NUESTRO ENTORNO Y RELACIONES

1. Problemas familiares.
2. Problemas de relaciones sociales.
3. Aislamiento.
4. Alteración del desempeño en las AVD/AVDI.
5. Alteración en el desempeño laboral o educacional.
6. Conductas antisociales



# OBJETIVOS DE LOS PROCESOS DE TRATAMIENTO



# EL YOGA UNA LUZ EN EL TRATAMIENTO



# LA PERSPECTIVA DEL YOGA .....

- El yoga el **uso de sustancias no es el problema, sino más bien el síntoma** de una causa fundamental que aqueja al individuo”.
- Las adicciones se manifiestan por **una sed de la totalidad que proviene del alma(KY)**.
- **Samskaras (hábitos):** nos pueden afectar de una forma o de otra, pero no nos pertenecen ni son parte de nuestra verdadera naturaleza, sino que los hemos adquirido a través de patrones externos que incorporamos principalmente a través de la socialización y después repetimos de manera automática.

# LA PERSPECTIVA DEL YOGA .....

- **Primer chakra “identificar las necesidades y satisfacerlas”:** TCA, la dependencia a droga, OH, al tabaco, etc. son considerados desde la filosofía yóguica como intentos infructuosos para conseguir que nuestras necesidades sean satisfechas de manera inmediata, sin esfuerzo o costo de por medio.
- **Segundo y Tercer Chakras “Digestión y centro de poder”:** Tensión constante y un incesante bloqueo de nuestra fuente interna de poder. Ésta es el área donde se regula la digestión y la eliminación. Cuando creamos tensión retrayendo nuestros estómagos y tenemos una actitud negativa hacia esta parte de nuestro cuerpo, interferimos con nuestro normal funcionamiento biológico y limitan nuestra capacidad de manejar las emociones y crear nuevos escenarios.
- **Anahata.**

### CARACTERÍSTICAS DE LOS CHAKRAS

CHAKRA	COLOR	FUNCIONES	ELEMENTO ASOCIADO	DIOS Y MANTRA	ÓRGANOS	SÍMBOLO
CORONILLA (SAHASRARA)	BLANCO O VIOLETA: PUEDE ADQUIRIR EL COLOR DEL CHAKRA DOMINANTE	TRANSCENDENCIA, CONEXIÓN CON LA DIVINIDAD	EL ESPACIO	PARAMASHIVA OM	CEREBRO, GLÁNDULA PITUITARIA, CUERPO ENERGÉTICO	
TERCER OJO (AJINA)	INDIGO O AZUL	INTUICIÓN, PERCEPCIÓN EXTRASENSORIAL	LA LUZ	SAMBHU KSHAM	SISTEMA ENDOCRINO, OJOS, SENOS PARANASALES, GLÁNDULA PINEAL, SISTEMA NERVIOSO	
GARAGANTA (VISHUDDHA)	AZUL	EL HABLA, AUTO-EXPRESIÓN	EL ÉTER	SADASHIVA HAM	TIROIDES, SISTEMA LINFÁTICO, PULMONES, BRANQUIOS, CUERDAS VOCALES, OÍDO	
CORAZÓN/ PULMÓN (ANAHATA)	VERDE	DEVOCIÓN, AMOR, COMPASIÓN, SANACIÓN	EL AIRE	ISHA YAM	CORAZÓN, SISTEMA CIRCULATORIO Y INMUNOLÓGICO, PULMONES, HÍGADO	
PLEXO SOLAR (MANIPURA)	AMARILLO	MENTE, PODER, CONTROL, LIBERTAD PROPIA	EL FUEGO	RUDRA RAM	APARATO DIGESTIVO SUPERIOR, PÁNCREAS Y VESÍCULA BILIAR	
SACRO (SVADHISTHANA)	NARANJA	EMOCIÓN, ENERGÍA SEXUAL, CREATIVIDAD	EL AGUA	VISHNU VAM	SISTEMA URINARIO, BAZO, GÓNADAS, PRÓSTATA, OVARIOS, TESTÍCULOS	
RAÍZ (MULADHARA)	ROJO	INSTINTO, SUPERVIVENCIA, SEGURIDAD	LA TIERRA	BRÁHMA Y GANESH LAM	APARATO DIGESTIVO INFERIOR, GLÁNDULAS SUPRARENALES, COLUMNA VERTEBRAL	

# BENEFICIOS DEL YOGA Y LA MEDITACIÓN ABALADOS POR LA CIENCIA

- Estudios formales sobre los beneficios del yoga para la salud comenzaron alrededor de 1924 en el instituto de Yoga Kaivalyad-hama de Bombay.
- **Ciencia epigenética:** influencias del entorno y las acciones que los propios seres son capaces de desarrollar en su vida diaria.
- Facultad de Medicina de la Universidad de Boston descubrieron que los niveles cerebrales de **GABA de los practicantes experimentados de yoga aumentaban un 72% después de una sesión de yoga.** El GABA es uno de los cuatro principales **neurotransmisores cerebrales que reducen el estrés y la ansiedad y regulan el resto de los neurotransmisores.** Esto sugiere que la práctica del yoga se debería estudiar como un tratamiento para los trastornos asociados con bajos niveles de GABA, como son la depresión y la ansiedad.

# BENEFICIOS DEL YOGA Y LA MEDITACIÓN ABALADOS POR LA CIENCIA

- Universidad de Deakin (Australia) utilizó la práctica de yoga como terapia preventiva y tratamiento de los síntomas asociados a enfermedades mentales. Práctica de yoga que duraba 6 semanas: pranayamas, asanas, relajación guiada y meditación.
- Compararon los síntomas de estrés, ansiedad y depresión de tres grupos: practicantes asiduos de yoga, pacientes principiantes y tercero era un grupo de control que no practicaba yoga.
- **pacientes principiantes registraron menos síntomas de depresión, ansiedad y estrés que antes de iniciar el estudio. No se observaron cambios en el grupo de practicantes de yoga ni en el grupo de control, además los pacientes aumentaron su nivel de espiritualidad, que lograron incorporar como factor protector a su vida y proceso tratamiento.**

# BENEFICIOS DEL YOGA Y LA MEDITACIÓN ABALADOS POR LA CIENCIA

- 1995, el Dr. Daniel Seijas, Psiquiatra de la Unidad de Adicciones de Clínica Las Condes de Santiago de Chile trabajó en un estudio sobre **dependencia a BZD**. Comparó un grupo sometido a tratamiento con trabajo psicofísico (yoga, técnica Alexander y wado) y otro grupo sin practica. El grupo con trabajo psicofísico tuvieron mejores resultados: mayor adhesión al tratamiento y mejor reporte de autosatisfacción”. La experiencia no se publicó, pero Clínica Las Condes incorpora desde entonces técnicas psicofísicas en sus programas.

# BENEFICIOS DEL YOGA Y LA MEDITACIÓN ABALADOS POR LA CIENCIA

- Eileen Luders, Dpto. de Neurología de la Facultad de Medicina de la Universidad de California (UCLA), “la meditación cambia la estructura física del cerebro”.
- Luders y sus colegas compararon los cerebros de 22 meditantes y 22 no meditantes de la misma edad. Descubrieron que los primeros (que llevaban entre 5 y 46 años meditando de 10 a 90 minutos diarios) tenían más **materia gris en regiones del cerebro importantes para la atención, inteligencia emocional y flexibilidad mental. La conclusión es que los meditantes controlan mejor la atención, las emociones y realizan elecciones más conscientes.**
- La meditación puede resultar en una útil alternativa al uso de alcohol en el manejo de los síntomas, disminuyendo la ansiedad y la tensión, considerándosele incluso como una **“adicción positiva” que reemplazaría al OH (negativa)**, pero cuyo refuerzo se orienta más bien a beneficios de largo plazo que de corto plazo, como mayor balance psicológico y bienestar general. Para Marlatt & Chawla (2007).

# SEPYA

SERVICIOS ESPECIALIZADOS EN PSIQUIATRIA Y ADICCIONES

- Equipo de trabajo en SM, interdisciplinar y bien articulado, único por sus características en Concepción, que acoge las necesidades de pacientes con depresión, adicciones, problemas ansiosos, de alimentación y del sueño, etc.
- Centro de referencia para el tratamiento de dichas patologías en la octava región del país.
- Cuenta con un equipo de profesionales especializados en Psiquiatría y Psicología del Adulto y del Adolescente, Psicoterapia Individual y Familiar, Terapia Ocupacional, Nutrición, KNT y Yoga Terapeutico.



# PROPUESTA: SECUENCIA DE YOGA ORGÁNICO PARA EL TRATAMIENTO DE LOS TRASTORNOS POR CONSUMO DE SUSTANCIAS



# SECUENCIA DE YOGA ORGANICO PARA EL MANEJO DE T. POR USO DE SUSTANCIAS/MANEJO DEL COMPORTAMIENTO ADICTIVO

1. Inspiración y basado en su validación científica, esta secuencia recoge elementos del Método Iyengar y propuesta de Yoga Orgánico Chile.
2. Para efectos metodológicos esta práctica se presenta sistematizada en 4 módulos, que pueden realizarse tanto de manera continua como a modo individual.
3. Tiempo promedio de duración: 90 minutos cronológicos.
4. Regularidad sugerida: 2-3 veces por semana
5. Resguardo ambiental: favorecer un ambiente cálido, limpio e íntimo en el cual el practicante pueda sentirse cómodo, bajar sus resistencias y propiciar Pratyahara.
6. Recomendaciones para el Instructor: mantener una actitud clara y directiva al guiar la secuencia. Se debe tener la capacidad de explicar y mostrar cada asana correctamente, considerando que incluso la gran mayoría de los pacientes serán principiantes. Ajustar cuando sea necesario
7. Adaptar la práctica a cualquier condición física o mental del paciente, desde la mirada del Yoga Inclusivo.

# RESUMEN SECUENCIA

**1. Presencia y Voluntad:** 1.1 Meditación Guiada, 1.2 Tadasana Samasthiti, 1.3 Utkathasana, 1.4 Preparación Virabhadrasana I, Virabhadrasana I y 1.6 Parivrita parsvakonasana.

**2. Observar / Sentir:** 2.1 Ardha Uttanasana, 2.2 Gomukasana, 2.3 Virasana y 2.4 Supta Virasana / Viparita Dandasana / Suptavirasana\* 1

**3. Detox/ Reseteo:** 3.1 Viparita Karani, 3.2 Parivrita Janu Sirsasana, 3.3 Malasana, 3.4. Sirsasana restaurativo y 3.5 Salamba Sarvangasana.

**4. Asimilación:** 4.1 Savasana \*2

\*1 Evaluar nivel de práctica y capacidad del paciente.

\*2 Opcional hacer Pachimottanasana antes de savasana según necesidad del practicante de cerrar centro cardíaco

# PROPUESTA RESUMEN

- **Presencia**

Meditación  
Guiada



- **Voluntad**

Virabhadrasana I



- **Observar  
Sentir**

Supta Virasa  
con cojín



- **Détox  
Reseteo**

Salamba  
Sarvangasana



- **Asimilación**

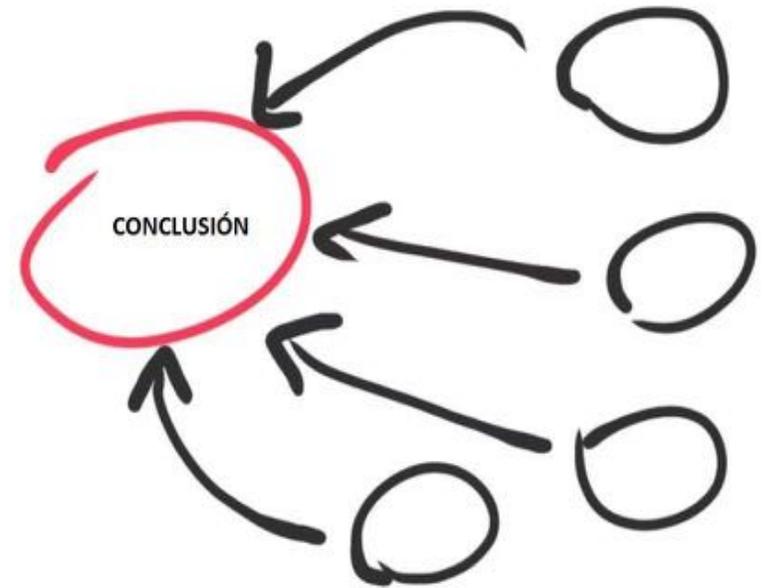
Savasana

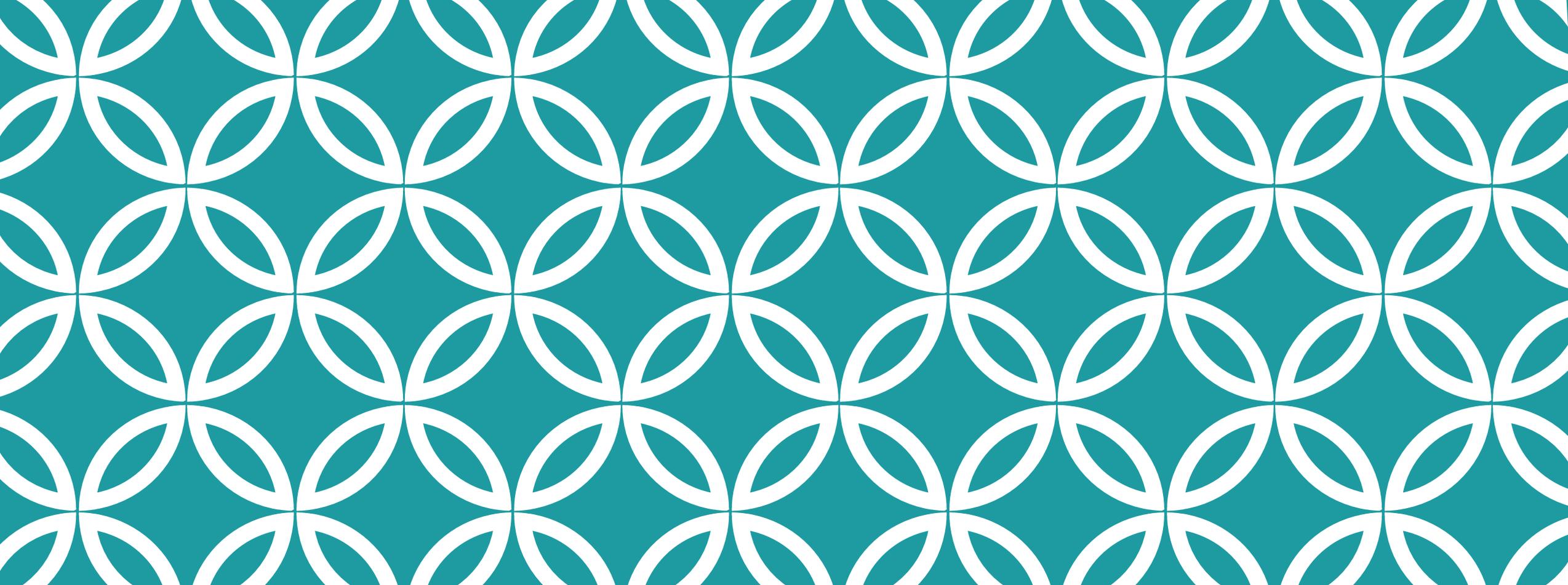




# CONCLUSIÓN FINAL

1. En el caso de las personas que abusan de sustancias tóxicas y/o han desarrollado un cuadro de dependencia, las bondades del yoga y la meditación se traducen en una mejor tolerancia del estrés, disminución de la ansiedad, baja de la impulsividad, estabilización del ánimo y una mejor disposición para la introspección y procesos de cambio.”
2. El aporte del Yoga en los procesos de tratamiento de alguna patología de SM contribuye a salir del paradigma Bio-Psico-Social a un enfoque Bio-Psico-Social-Energético, asumiendo la multidimensionalidad del ser humano.





**MUCHAS GRACIAS POR SU ATENCIÓN  
NAMASTE**

Contacto: [catalina.serra@gmail.com](mailto:catalina.serra@gmail.com)  
[samsarayogaybienestar@gmail.com](mailto:samsarayogaybienestar@gmail.com)