

FACULTAD DE MEDICINA. CARRERA DE NUTRICIÓN



FUNDACION H. A. BARCELO
FACULTAD DE MEDICINA

Trabajo Final de Investigación

Beneficios del Ayurveda, como Medicina Alternativa en Salud

Alumnas: Velazquez Roxana

Director de Trabajo de Investigación: Lic. Daniel Siskin

Asesora Metodológica: Lic. Cristina Venini

Año: 2015

Contenido

Resumen

Introducción

El ayurveda es una medicina milenaria de la india de creciente presencia en argentina. Damos cuenta en este trabajo de aspectos comunes en el proceso de transnacionalización del ayurveda, y de rasgos locales en la dinámica de recepción por parte de sus seguidores en argentina. En los últimos años el circuito local de especialistas, en nicho comercial de productos y alimentos ayurvedicos y las organizaciones vinculadas con la disciplina, han crecido como parte del campo en expansión de las medicinas alternativas y las subculturas alimentarias. El Ayurveda es promovido como una Medicina Holística, para aquellos dispuestos a cultivar estilos de vida saludables y dedicar tiempo y esfuerzo al cuidado personal. Las consultas médicas y los tratamientos no son parte de las prestaciones de la seguridad social, ni de los servicios públicos, ni los planes de medicina privado, constituyendo un gasto del bolsillo accesible a los sectores medios y altos.

A raíz del creciente descreimiento por la medicina occidental, se ha incrementado el interés por diferentes metodologías alternativas.

Pocos estudios han sido realizados sobre los beneficios de la Medicina Ayurveda y la relación con un estilo de vida saludable, como tratamiento preventivo de diversas dolencias.

Metodología

En la investigación que se realizó se entrevistó a diferentes profesionales relacionados con esta metodología y a 20 pacientes con un rango etareo de 20 y 60 años, de ambos sexos.

La finalidad ha sido observar y analizar los estilos de vida, alimentación, educación, nivel socioeconómico, los beneficios de la alimentación Ayurvedica y los motivos que impulsaron a los profesionales a ejercer esta metodología y la manera en que se lleva a cabo.

Resultados

En la investigación se observó que la mayoría de los pacientes que adoptan esta metodología, buscan integrar tanto los aspectos físicos y psíquicos en el tratamiento preventivo de posibles enfermedades. Son pacientes que sostienen la idea de que el lado emocional repercute sobre su estado general, intentan encontrar la armonía en todos los aspectos de la vida.

Una de las herramientas más significativa es la meditación. Identificar el tipo de personalidad y según este aplicar el tratamiento adecuado; la Medicina Ayurvedica, consiste en un tratamiento individual e integrador a la vez.

Por otro lado, los profesionales de la salud que se especializan en este tipo de medicina alternativa, se basan en la metodología milenaria iniciada en india adoptando sus postulados, en cuanto a un método preventivo, natural, individualizado y al mismo tiempo como un complemento de la Medicina Occidental.

Conclusión

La medicina Ayurvedica, es definida y reconocida por la O.M.S, trata al paciente no la enfermedad. Toma en cuenta la prevención de enfermedades a través de un estilo de vida saludable. El principal remedio lo obtiene a partir de los alimentos. Puede combinarse con la medicina alopática en un sistema que aproveche lo mejor de cada una.

Palabras claves: Doshas, Prakruti, cinco elementos, seis sabores, Gunas

Resumo

Introdução

Ayurveda é uma antiga medicina crescente presença indiana na Argentina. Sabemos que isso comuns de trabalho no processo de transnacionalização do ayurveda e recursos locais na dinâmica da recepção por seus seguidores na Argentina. Nos últimos anos, os especialistas em circuitos locais em comercial de produtos de nicho e alimentos Ayurveda e organizações relacionadas disciplina, têm crescido como parte do campo crescente da medicina e dos alimentos subculturas alternativas. Ayurveda é promovido como uma medicina holística, para aqueles dispostos a cultivar a estilos de vida saudáveis e dedicar tempo e esforço para cuidados pessoais. Consultas médicas e tratamentos não são parte dos benefícios da segurança social, ou utilitários, ou planos médicos privados, constituindo uma despesa de bolso acessível para as classes média e alta.

Seguindo a crescente descrença pela Medicina Ocidental tem aumentado o interesse em diferentes metodologias alternativas.

Poucos estudos têm sido realizados sobre os benefícios da Medicina Ayurveda ea relação com um estilo de vida saudável, como um tratamento preventivo para várias doenças.

Metodologia:

A pesquisa foi realizada foram entrevistados vários profissionais nesta metodologia e 20 pacientes com idade entre 20 e 60 anos, de ambos os sexos. O objetivo foi observar e analisar os estilos de vida, alimentação, educação, status socioeconômico, os benefícios dos alimentos ayurvédica e os profissionais motivos para exercer essa metodologia e como ela é realizada

Resultados:

A investigação descobriu que a maioria dos pacientes que tomam esta abordagem, olhando para integrar ambos os aspectos físicos e psicológicos no tratamento preventivo de doenças possíveis. Estes são pacientes que sustentam a ideia de que o lado emocional afetar o estado geral, tentando encontrar a harmonia em todos os aspectos da vida. Uma das ferramentas mais importantes é a meditação. Identificar o tipo de personalidade e de acordo com esta aplicar o tratamento adequado; A Medicina Ayurvédica é um indivíduo e inclusivo enquanto o tratamento . Por outro lado, os profissionais de saúde que se especializam neste tipo de medicina alternativa, são baseadas na metodologia desenvolvida em antigos indianos adotam seus postulados, como medida preventiva, natural, individualizada e ao mesmo tempo como um método adjuvante Medicina Ocidental

Onclusão

Medicina ayurvédica , é definido e reconhecido pela O.M.S , trata o paciente não da doença . Leve em conta a prevenção de doenças através de um estilo de vida saudável . A solução principal é obtido a partir de alimentos . Pode ser combinado com a Medicina Alopátia em um sistema que aproveita o melhor de cada

Palavras-chave: Doshas, Prakruti, cinco elementos, seis sabores, Gunas

Abstrac**Introduction**

Ayurveda is an ancient Indian medicine growing presence in Argentina. We realize this work commonalities in the process of trans-nationalization of ayurveda, and local features in the dynamics of reception by his followers in Argentina. In recent years the local circuit specialists in commercial niche products and Ayurvedic food and related organizations discipline, have grown as part of the growing field of alternative medicine and food subcultures. Ayurveda is promoted as a holistic medicine, for those willing to cultivate healthy lifestyles and devote time and effort to personal care. Medical consultations and treatments are not part of the social security benefits, or utilities, or private medical plans, constituting a pocket spending accessible to the middle and upper classes. Following the increasing disbelief by Western medicine has increased interest in different alternative methodologies. Few studies have been conducted on the benefits of ayurveda medicine and the relationship with a healthy lifestyle, as a preventive treatment for various ailments.

Metodología

The research was carried out at different professionals in this methodology and interviewed 20 patients with an age range of 20 and 60 years, of both sexes.

The purpose was to observe and analyze the lifestyles, food, education, socioeconomic status, the benefits of ayurvedic food and the motives professionals to exercise this methodology and how it is carried out

Resulted

The investigation found that the majority of patients who take this approach, looking to integrate both physical and psychological aspects in the preventive treatment of possible diseases. These are patients who sustain the idea that the emotional side affect overall state, trying to find harmony in all aspects of life.

One of the most significant tools is meditation. Identify the type of personality and according to this apply the appropriate treatment; Ayurvedic medicine is an individual and inclusive while treatment.

On the other hand, health professionals who specialize in this type of alternative medicine are based on the methodology developed in ancient Indian adopting its postulates, as a preventive, natural, individualized and at the same time as an adjunct method Western medicine.

Conclusion

Ayurvedic medicine, is defined and recognized by the O.M.S , treats the patient not the disease. Take into account disease prevention through a healthy lifestyle . The main remedy is obtained from food. It can be combined with allopathic medicine in a system that leverages the best of each.

Keywords: Doshas, Prakruti, five elements, six flavors, Gunas

2. Marco Teórico

Se puede observar una mayor tendencia a la elección de la Medicina Ayurvedica, y los motivos por los cuales la gente se acerca son variados: ya sea para alimentarse mejor (sin tantas toxinas), para disminuir el estrés, el impacto de síntomas secundarios que provocan algunos medicamentos. Hay quienes acuden con alguna patología u otros que quieren prevenir enfermedades. "las personas están buscando cada vez más una solución natural". Se busca restar medicamentos, encontrar salidas naturales, alimentación adecuada o prácticas como yoga, meditación, técnicas respiratorias que son parte de las prácticas del Ayurveda, por otro lado hay un creciente interés sobre el bienestar físico y del medio ambiente.

Se observa una insatisfacción cada vez mayor, en relación con algunos aspectos de la Medicina Tradicional u Occidental. Parte de esta insatisfacción puede deberse por un conjunto de valores que incluye: mayor confianza en los remedios naturales o temor a los medicamentos, una visión holística de la salud, creencias en la responsabilidad individual y deterioro general en la relación profesional de la salud-paciente.

La Alopática o convencional se basa fundamentalmente en tratar enfermedades a través de drogas, su tratamiento principalmente se orienta en la dolencia que aqueja al paciente; esto quiere decir, que se enfoca más en la enfermedad y no tanto en el enfermo. En ese sentido, se considera que es mecanicista y regionalista (hace foco en la región anatómica del conflicto). Frente a una dolencia determinada plantea prescribir tratamientos consensuados para esa patología, prescindiendo del enfoque individual que atañe al paciente en un contexto

integrador. Hoy en día los efectos secundarios de algunos fármacos pueden ser tan graves que no es posible basarse solamente en sus efectos curativos. El médico antes de prescribir una receta debe observar casi más los efectos adversos que las modificaciones fisiológicas que espera lograr. Actualmente los pacientes pueden temer más a los efectos negativos de un medicamento que a la misma enfermedad. La experiencia mundial al respecto está repleta de casos de estos lamentables efectos ocurridos en el siglo de la medicina farmacológica. Puede decirse, que hoy ha surgido una nueva epidemia, la iatrogenia, enfermos generados por los efectos adversos de malos fármacos, productos farmacéuticos en extremos agresivos o simplemente de un erróneo diagnóstico médico. Del mismo modo, por esa percepción de ese agotamiento de la Medicina Convencional, la población se está volcando a ser atendidos en las "nuevas medicinas", en particular la medicina nutricional y las denominadas "alternativas".

Por otro lado, la Medicina Ayurveda ha sido reconocida y respaldada por la Organización Mundial de la Salud (O.M.S.), a partir de la Primera Conferencia Internacional en Cuidados Primarios de Salud, celebrada en Alma Ata, ex Unión Soviética, en el año 1978, en su Resolución 50/40. La O.M.S. ha concedido a Ayurveda el rótulo de "Medicina Complementaria", debido a su eficaz estructuración y valor para complementar con los abordajes occidentales. Este Organismo, reconoce a Ayurveda como el primer Sistema Médico en describir de manera completa a varias enfermedades y a partir de entonces fue reconocida como Medicina Complementaria por la Organización Europea de Medicinas Complementarias, por el Centro de Medicinas Alternativas y Complementarias (NCCAM) de EEUU y por todos los gobiernos del mundo.

2.1 Reseña Histórica:

Al término de la civilización más antigua que conocemos y que habitó el valle del Indo entre el 3000 y el 1500 AC, la cultura Harapa, cultura que daba gran importancia a los aspectos sanitarios, los Arios trajeron consigo los Vedas, antiquísimos libros de sabiduría y rituales, entre el año 2000 y 1500 AC. Así, se asume que los Vedas se impregnaron parte de esa civilización residente del subcontinente indio. El Ayurveda deriva originariamente del Atharvaveda, uno de los 4 Vedas clásicos, junto con el Rigveda, Yayurveda y el Samaveda. El Atharvaveda difiere de los otros tres en cuanto parece ser un manual de magia, con una importante área para la curación, la paz y la prosperidad, de la cual se basa la gran santa tradición ayurvédica de todos los tiempos. Más de un centenar de sus himnos están dedicados a estados tan diversos, como las fiebres, afecciones de la piel, problemas respiratorios, cardiopatologías, infecciones intestinales y parásitos, estados nerviosos, afecciones hepáticas, envenenamientos, enfermedades óseas, usos terapéuticos de plantas y sustancias, tratamientos con encantamientos, etc. También, tiene el importante atributo de dedicarle un espacio al enfoque de la salud del cuerpo, que es la base de la neo-medicina natural o medicina nutricional o medicina natural.

Los sabios son a menudo doctores y la medicina se mantenía en estrecha relación con la cultura Védica. La medicina estaba en el origen de todas las culturas de la humanidad ya que esta es la forma más básica de cuidado social.

Esta ciencia fue compilada hace más de 5.000 años en antiguos textos sánscritos. En sus inicios, fue revelada a los sabios a través de los Vedas. Su origen

registrado más antiguo es el Rig Veda, una compilación de versos sobre la naturaleza de la existencia, que algunos investigadores lo datan alrededor del 1500 A.C. El Rig Veda se refiere a la cosmología, el cual se cree es la base del Ayurveda y del Yoga. En él se encuentran material sobre la naturaleza de la salud y la enfermedad, patogenia y principios de tratamientos.

El trabajo del gran profeta Dhanvantari, de Benares (quizás 1500 A.C.), sirvió para establecer aún más el Ayurveda y el retrocede a la sabiduría original del Ayurveda y guía esta ciencia para que pueda ser aprendida.

.El Atharvaveda, del 800 A.C., lista las 8 divisiones del Ayurveda: medicina interna, cirugía de la cabeza y cuello, oftalmología y otorrino-laringología, cirugía, toxicología, psiquiatría, pediatría, gerontología y la ciencia de la fertilidad.

El Atreya Samhita es el más antiguo libro médico en el mundo, sobrevive en la Universidad de Takshashila - Paquistán-, institución de educación que estaba operando ya en los principios del siglo VI A.C. Al parecer funcionaba más bien como una concentración de sabios y sus discípulos, que vivían a corta distancia para así facilitar el debate y el intercambio de ideas, que como Campus propiamente tal. Uno de los médicos que se forma en esta Universidad, fue Jivaka, asesor del rey Bimbisara de Magadha (hoy parte del estado de Bihar), a quien el rey designó personalmente para que se preocupara de la salud de Gautama Buda y sus seguidores.

En la ciudad de Benares, al 500 A.C., aparece Sushruta, un cirujano que desarrolla una técnica operativa de rinoplastia (cirugía plástica), escribe el

Sushruta Samhita, el cual describe un alto desarrollo quirúrgico. Shushruta también tiene el mérito de reconocer la existencia de 107 Marmas o puntos donde se cruzan líneas estructurales corporales y sutiles (energéticas), que hoy la medicina china conoce como tsubos o puntos especiales de los meridianos de acupuntura.

Hacia el año 326 AC, Alejandro Magno invade el norte de la India y, aunque es probable que el conocimiento médico indio ya hubiera llegado a Grecia, los ayurvédicos impresionan a éste y les recaba que les confiara a ellos todos los casos de envenenamiento, y al partir incorpora a algunos de estos médicos.

En el siglo III AC, el emperador Ashoka se convierte al budismo y motivado por la compasión hace construir hospitales, que pasan a poseer instalaciones muy especializadas, tanto para los hombres como animales. También, sus embajadas y las misiones budistas que envía propagan el Ayurveda a muchos países vecinos, donde su práctica adaptada a su realidad se mantiene hasta el día de hoy, conocida como Medicina Integrada.

En los años 100 D.C, otro médico, Charaka revisa y suplementa el Atreya Samhita; el Charaka Samhita es el mayor trabajo en medicina interna. El Charaka Samhita es una obra monumental, que en volumen triplica aproximadamente al Corpus de la medicina hipocrática. Contiene 120 capítulos reunidos en 8 sthanas o secciones: Sutra origen del Ayurveda y sus principios; Nidana causa de las enfermedades; Vimana fisiología; Sharira: anatomía y embriología, Indriya

ronóstico; Chikitsa terapéutica; Kalpa farmacia o productos curativos; Siddhi terapia de purificación.

Sin embargo, hoy en día Ayurveda no está tan claramente diferenciada de la curación espiritual o física como en tiempos pasados. El Rigveda contiene el mismo los tres poderes ayurvédicos principales como Indra (Prana o Vata), Agni (Pitta) y Soma (Kapha); el Atharvaveda, texto posterior y precursor del Ayurveda, añade mantras y varias plantas para curar enfermedades así como el uso de gemas y amuletos.

Algunos dominios de esta temprana forma de Ayurveda se convierten en las bases de muchas de las demás antiguas formas de medicina y en la madre de todas las ciencias curativas del mundo antiguo desde Grecia hasta China e incluso del Nuevo Mundo. Realmente todos estos sistemas de Medicina tradicional se refieren a formas energéticas de curación, y Ayurveda tiene un papel central entre ellos.

Después del período inicial, la cultura de la India se vuelve más diversificada y difundiéndose en diferentes zonas como el sudeste asiático. El Ayurveda se adoptó por diferentes religiones regionales, como el Budismo, el Jainismo y sufrió modificaciones bajo la influencia de diferentes sistemas de pensamiento, incluyendo el Chino, Griego e Islámico, siendo estos también influenciados a su vez por el Ayurveda.

El gran sabio Nagarjuna, probablemente la figura más importante después de Buda en la tradición Budista en Mahayana (al norte), fue un doctor ayurvédico, que escribió un comentario del Sushruta y desarrolló algunos preparados alquímicos

ayurvédicos usados hoy en día. Los budistas, que favorecían todas las formas de aprendizaje, establecieron auténticas Universidades para la enseñanza del budismo, de la tradición védica y otros temas académicos. La más famosa de las Universidades de la de Nalanda, en Bihar, que se fundó durante el siglo IV DC y prosperó hasta el siglo XII. A estas Universidades venían estudiantes de todo el mundo, incluidos estudiantes chinos. Alrededor del 400 DC, el Ayurveda es traducido al chino; alrededor del 700 DC, los estudiantes chinos estudiaban medicina en la India, en la Universidad de Nalanda. El siglo VIII DC vió además la aparición del Madhava Nidana, un tratado sobre el arte de diagnosticar. También los trabajos ayurvédicos son traducidos al árabe, alrededor del 800 D.C. Avicena cita los textos indios en su trabajo. Téngase presente que Avicena influyó poderosamente en Paracelso, gran alquimista, que es considerado como el padre de la medicina Occidental. Se sabe que la medicina islámica tuvo una gran influencia en la formación de la tradición médica europea.

El primer colapso del crecimiento del Ayurveda en la India, acontece cuando las oleadas de invasores musulmanes inundaron el norte de la India entre los siglos X y XII DC, donde masacran en masa a monjes budistas que se destacaban en contra de toda clase de ritualización y por practicar la no resistencia, destruyendo a su paso muchas Universidades y bibliotecas. A pesar de estas catástrofes y de que los conquistadores musulmanes importaron a la India su propia medicina, conocida como Unani Tibbia, el Ayurveda sobrevivió. Muchos ayurvédicos huyeron a Nepal y al Tíbet, donde el Ayurveda era conocido desde el siglo VIII AC. En verdad, el Unani -palabra que significa griego- era una disciplina producto de la

combinación entre la medicina griega, que ya había sido influido por el Ayurveda, con las prácticas Ayurvédicas, que habían compilado de traducciones persas anteriores, en los comienzos de la era "moderna", cuando los sasánidas controlaban parcialmente el norte de la India.

Segundo colapso, ocurre en la edad contemporánea, por la incursión de la medicina alopática, que de manera más sutil combate a la Medicina Ayurvédica, imponiéndose gracias a la protección estatal. Existe la percepción que la protección oficial fue un factor importante en la difusión de la alopátia en la India. Esta llega, gracias al interés comercial que las especias habían despertado a una de las más importantes empresas inglesas, la Compañía de las Indias y se produce la apertura de las rutas comerciales seguras al Oriente. Este largo proceso acontece entre los siglos XVI y el XX. Entre los siglos XIX y XX, se produce bastante intercambio entre los médicos occidentales y sus colegas indios.

Posteriormente a esta invasión "pacífica", y gracias al nacionalismo indio, a comienzos del siglo XX, vuelve a despertar el interés por el arte y la ciencia de la India, y el Ayurveda volvió gradualmente a renacer.

Además, las razones que añadieron para el uso de este sistema de salud fueron principalmente, los no efectos colaterales y "El bajo costo", que en términos de Prevención primaria de salud de estos sistemas médicos en el contexto de programas de reducción de la pobreza es una de las razones que ha forzado al estado indio a darles más importancia.

El Charaka Samhita y el Sushruta Samhita, se han convertido en los principales libros de texto de Ayurveda en nuestros días. Hoy, hasta se habla de Ayurveda Cuántico o Medicina Cuántica, conforme a los aportes de varios científicos ayurvédicos contemporáneos, entre los cuales se ha destacado el Dr. Deepak Chopra, M.D.

El sistema ayurvédico ha influenciado a otras tradiciones curativas alrededor del mundo, incluyendo las de Grecia, del Tíbet y de China. Ahora es nuevamente popular y resurge con su efectividad milenaria ayudando a millones de personas en todo el mundo. La mayor parte de la alquimia de Ayurveda y el uso de preparados minerales especiales, que son tan importantes hoy en día, provienen de la edad media. Fueron ideados para tomar el lugar de Soma, la planta mágica curativa de la temprana era Védica, el secreto de la cual se perdió en tiempos posteriores.

Hoy día el Ayurveda, como otras formas de Medicina Tradicional, está esforzándose para mantenerse ella misma versus la Medicina Occidental y en algunos casos ha adoptado aspectos de ella. Por añadidura se está reintegrando ella misma con otras formas de curación natural y neuropatía. En la India, en los últimos 2 siglos ha sido fuertemente, casi agresivamente influenciada por la alopátia aunque se utiliza conjuntamente con la homeopatía. En esta adaptación a Occidente está volviendo a ser más a una forma de medicina Naturista y también se está re asociando con sus antecedentes espirituales y es enseñado junto a la terapia yóguica, que ya es ampliamente conocida en todo el Mundo.¹

2.1.2 El Ayurveda en Argentina

En Argentina el Ayurveda comenzó a difundirse a fines de la década del '80. Informantes consultados y las escasas fuentes escritas disponibles destacan el rol pionero del Dr. Domar Singh Madariya, de origen indio ,graduado como médico alópata en nuestro país, posteriormente se formó en Ayurveda en India. Tras su regreso organizó los primeros cursos para especialistas y para público general, y estuvo a cargo de la Fundación Argentina de Ayurveda hasta su fallecimiento en el año 2009. Paralelamente, según una breve reseña sobre la inserción del Ayurveda en Argentina y Latinoamérica, un grupo de médicos argentinos asistió a la Primera Asamblea Mundial de Medicina Ayurveda y Ciencia Védica en la India en 1980, y “durante seis meses sentaron las bases intelectuales para poder difundir la Medicina Ayurveda en Argentina”. Desde fines de los '90 se expandió la oferta de formación universitaria de postgrado en Ayurveda para profesionales de la salud, y de cursos para público general y terapeutas sin credenciales universitarias. El primer curso de posgrado para médicos en Buenos Aires se dictó en 1997, con la inauguración de la Cátedra de Medicina Ayurveda en la Universidad Abierta Interamericana. Desde el año 2002 se dictan cursos de actualización en la *Fundación de Salud Ayurveda Prema*, aunque la oferta de formación no está restringida a médicos sino que también se ofrecen cursos para otros profesionales de la salud y para público general. Y desde el año 2006, se dicta un curso de postgrado de dos años para médicos y otros profesionales de la salud en la Universidad Maimónides. En la ciudad de Buenos Aires, y en otras grandes ciudades del país, el Ayurveda es practicado por una variedad de especialistas formados en el país y/o en el exterior. Entre las organizaciones del circuito

Ayurvédico se destacan fundaciones y centros de estudio con respaldo universitario, centros de Yoga y de disciplinas orientales de origen local o internacional (entre ellos, la Asociación Argentina de Meditación Trascendental vinculada con la Maharishi Vedic University de Estados Unidos). En los últimos años se han incorporado al circuito Spas que ofrecen programas anti-estrés y rejuvenecedores con terapias Ayurvédicas, a los que se suman empresas de productos cosméticos naturales, centros de medicina integrativa, y comercios del circuito de la alimentación saludable con creciente expansión en Buenos Aires.

2.1.3 Ayurveda en los sistemas de salud

El Ayurveda tiene un estatus marginal en el sistema de salud argentino y su práctica no ha sido regulada por las autoridades sanitarias, al igual que sucede en la mayoría de los países occidentales en los que se ha difundido.

Los médicos lo practican en consultorios privados, en el área asistencial de instituciones educativas, y en fundaciones vinculadas con la disciplina.

En el sector público sólo se han desarrollado nichos excepcionales de difusión de información sobre el Ayurveda, y otras Medicinas alternativas en el área de educación médica, pero estos esfuerzos de integración institucional, hasta la fecha, no han sido acompañados de políticas de incorporación en el área asistencial.

Ni las obras sociales ni los planes de medicina pre-paga cubren las consultas con médicos alópatas que practican Medicina Ayurvédica, lo que genera barreras económicas para acceder a las consultas y a los tratamientos disponibles únicamente en el sector privado.

De este modo, la falta de integración del Ayurveda en el sistema sanitario reproduce la inequidad social en el acceso a recursos de salud, ya que cuidado especializado en esta tradición médica se transforma en un ítem de consumo de los sectores sociales privilegiados²

2.2. Definición de Medicina Ayurvedica

El Ayurveda es la base histórica de todas las medicinas alternativas, cuya traducción literal significa "la ciencia o el conocimiento de la vida" es el sistema médico tradicional de la India. Su origen se remonta a unos 5000 a 10 000 años, y es ampliamente considerado como la forma más antigua de sanación en el mundo.

Ayurveda se basa en la premisa de que la enfermedad es el resultado natural y final de la vida en armonía con nuestro entorno. Natural es una palabra importante, porque Ayurveda entiende que los síntomas de la enfermedad son la forma normal del cuerpo para comunicar la falta de armonía. Con esta comprensión de la enfermedad, el enfoque de Ayurveda para la curación se hace evidente: restablecer la armonía entre el yo y el medio ambiente. Una vez restablecida, la necesidad del cuerpo para comunicar la falta de armonía disminuye, los síntomas se disipan y se dice que se ha producido la curación.

Ayurveda comprende que cada persona y su enfermedad se manifiestan como una única entidad. Se podría decir que no hay dos personas iguales, como no hay dos enfermedades similares. Por lo tanto, el Ayurveda no se aproxima a la cura de una enfermedad en general, sino que se acerca a la curación de una persona. Este enfoque difiere enormemente de la Medicina Alopática o Convencional. Ya que esta última busca un medicamento que cure a un número estadísticamente significativo de personas para una condición específica; en cambio, la Medicina Ayurvédica busca un tratamiento que cure una persona individual de su presentación única de la enfermedad. Dado que ninguna enfermedad afecta a dos personas en la misma forma, no hay dos curas exactamente iguales.

2.2.1 Características principales

- ✓ Es el primer sistema holístico que integra el cuerpo, la mente y el espíritu.
- ✓ Está comprobado por la experiencia a lo largo de 5000 años.
- ✓ Sus principios son universalmente aplicables a la existencia diaria de cada individuo.
- ✓ Es capaz de tratar la causa de la enfermedad en vez de atender meramente los síntomas.
- ✓ Se centra en el tratamiento integral del paciente
- ✓ Utiliza multitud de recursos terapéuticos, usualmente desatendidos, de la propia persona.
- ✓ La terapéutica específica se realiza fundamentalmente con remedios de origen natural.
- ✓ Está orientado a lograr el rejuvenecimiento y a restablecer el equilibrio corporal
- ✓ Depura las toxinas acumuladas a través de las técnicas de Panchakarma

Principales postulados

- ✓ Existe una equivalencia entre el universo o macrocosmos y la persona o microcosmos.
- ✓ Toda experiencia positiva o negativa a nivel corporal tiene su efecto sobre la mente y viceversa.
- ✓ Así como la verdad es infinita y única a cada persona, los tratamientos posibles son infinitos y específicos para cada uno de nosotros.
- ✓ La mejor medicina es la que cura al paciente.
- ✓ Todo alimento es remedio y cada remedio es alimento.
- ✓ Tradicionalmente, existen ocho especialidades: medicina general, pediatría y obstetricia, cirugía, oftalmología y otorrinolaringología, toxicología, virilización y rejuvenecimiento y psicología.
- ✓ Sus bases filosóficas se rigen por la Teoría de los cinco elementos (éter, aire, fuego, agua y tierra), de la Tridosha (Vata, Pitta y Kapha) o de los tres tipos corporales, los siete dhatus o tejidos, los tres malas o productos de excreción, y la Trinidad de la vida conformada por cuerpo, mente y espíritu.³

2.2.2 Los principales pilares en los que se basa la Medicina Ayurvedica

El Prakruti, según la constitución Ayurvèdica

Cada persona tiene su composición única que le confiere características físicas y mentales. Estas combinaciones son conocidas como “Doshas”, un termino del sanscrito que no tiene traducción literal para el castellano pero se podría entender

como metabolismo. Esa mezcla, que se da en la concepción es denominada “Prakruti” o constitución física, que no se modifica a lo largo de la vida pero en la medida que se sufra algún tipo de desequilibrio cambiará su proporción; por otro lado podemos definir al Prakruti como el estado original de equilibrio.

2.3 Características de las Doshas

Características del tipo Vata

- ✓ Tiene un aspecto físico delgado y liviano
- ✓ Realiza sus actividades muy deprisa
- ✓ Apetito y digestión irregulares
- ✓ Sueño ligero, insomnio.
- ✓ Suele presentar frío, principalmente de manos y pies
- ✓ Sequedad, en la piel, ojos sin brillo, sudor escaso
- ✓ Entusiasmo, vivacidad, imaginación.
- ✓ Se exalta y cambia de humor con facilidad.
- ✓ Prontitud para asimilar información nueva, también para olvidar.
- ✓ Tendencia a preocuparse.
- ✓ Propensión al estreñimiento.
- ✓ Se cansa con facilidad, tiende a hacer esfuerzos excesivos
- ✓ La energía física y mental le viene en oleadas.
- ✓ Su asiento se encuentra en el colon, posible desequilibrio.

La característica principal del tipo Vata es la “variabilidad”. La gente Vata es imprevisible y mucho menos estereotipada que el resto. Para la persona Vata, la energía física y mental se presenta en rachas, sin estabilidad. Es muy propio de los Vata:

Tener hambre a cualquier hora del día o de la noche

- ✓ El gusto por las emociones fuertes y el cambio constante
- ✓ Acostarse todas las noches a hora distinta, saltarse comidas y llevar en general una vida irregular
- ✓ Digerir la comida bien un día y mal al día siguiente
- ✓ Tener arranques emocionales fugaces que se pasan rápidamente
- ✓ Caminar a paso acelerado

Físicamente, son los más delgados de los tres tipos y tienen los hombros y caderas característicamente estrechos. A algunos Vata puede serles difícil o imposible aumentar de peso, por lo que pesan menos de lo normal durante toda su vida.

Es responsable de todo el movimiento del cuerpo, también controla la respiración, el tránsito de la comida por el tracto digestivo y los impulsos nerviosos que emanan del cerebro.

Temblores, espasmos y ataques son trastornos de Vata. Cuando este dosha no está equilibrado, se presentan dolencias que van desde la ansiedad y la depresión.

El problema digestivo típico es el estreñimiento crónico y /o gases intestinales, aunque muchas veces suelen tener el intestino irritable y una digestión poco fiable.

Los retorcijones y los dolores premenstruales también se atribuyen en general a este dosha.

De todas las cualidades del Vata, tal vez la más importante es que rige a las otras doshas, son lo cual siempre es el primero en desequilibrarse.

Características del tipo Pitta

- ✓ Constitución mediana
- ✓ Fuerza y resistencia medias
- ✓ Carácter emprendedor, amante de los desafíos
- ✓ Intelecto despierto
- ✓ Hambre y sed considerables, buena digestión
- ✓ Cálido, da lugar a piel caliente y enrojecida
- ✓ Tendencia hacia el enfado y bajo presión irritabilidad
- ✓ Tez pálida o rubicunda, con frecuencia pecosa
- ✓ Aversión al sol y al calor
- ✓ Habla precisa y buena vocalización
- ✓ No puede saltarse comidas
- ✓ Cabello rubio, castaño claro o rojo
- ✓ Su asiento es el estomago y parte del intestino delgado, lugar donde sufre desequilibrio

La característica central del tipo Pitta es la “intensidad”.

Toda persona pelirroja o rubicunda contiene una buena cantidad de Pitta, al igual que los ambiciosos, ingeniosos, francos, audaces, discutidores y celosos, de naturaleza combativa.

También es muy común de Pitta:

- ✓ Sentir un apetito voraz si una comida se demora 30 minutos
- ✓ Vivir pendiente de su reloj y disgustarse por cualquier pérdida de tiempo
- ✓ Despertar por la noche con calor o sed
- ✓ Tomar las riendas de una situación o sentir que debería hacerlo
- ✓ Darse cuenta que los demás lo consideran a veces demasiado exigente, sarcástico o crítico
- ✓ Caminar con paso decidido

Físicamente, son de complexión mediana y bien proporcionada. Mantienen su peso sin fluctuaciones drásticas.

Tienen las facciones bien proporcionadas, ojos medianos, con frecuencia dotados de una mirada penetrante. Las manos y los pies también son medianos, las articulaciones normales.

Suelen tener el cabello lacio y fino, rojo, rubio, pajizo, con tendencia a encanecer prematuramente. La piel es cálida, suave, pálida, suelen tener una piel salpicada de pecas y lunares.

Generalmente los Pitta suelen tener un intelecto activo y penetrante, así como los buenos poderes de concentración. Poseen una tendencia al orden, a administrar con eficiencia sus energías, su dinero y sus actos.

El calor se expresa en muchos aspectos, en su carácter típicamente fuerte, en el hecho que se le calientan las manos y los pies y en sensaciones de ardor en los ojos, la piel, el estomago o los intestinos.

Tienden al enojo como emoción negativa característica, pueden ser irritables e impacientes, exigentes y perfeccionistas, sobre todo si no están en equilibrio, aunque ambiciosos y dotes de liderazgo

En los Pitta el fuego digestivo, como lo denomina Ayurveda es particularmente fuerte. Esto le confiere un gran apetito y con frecuencia sed excesiva.

El exceso de Pitta se traduce en acedia, úlceras estomacales, ardor intestinal y hemorroides, si no se toman medidas para remediarlo, en desequilibrio trastorna gravemente la digestión.

El tejido epitelial se irrita con facilidad, ocasionando sarpullidos, inflamación, acné.

Características del tipo Kapha

- ✓ Constitución sólida y robusta, gran fortaleza física y resistencia
- ✓ Energía estable, movimientos lentos y elegantes
- ✓ Pesado, presenta cualquier trastorno de pesadez
- ✓ Personalidad tranquila y relajada, no se enfadan con facilidad
- ✓ Piel fresca, suave, gruesa, pálida y con frecuencia grasa
- ✓ Lentitud para asimilar información nueva, pero buena retentiva
- ✓ Sueño pesado y prolongado
- ✓ Tendencia a la obesidad
- ✓ Digestión lenta, apetito moderado
- ✓ Afectuosos, tolerantes, perdonan con facilidad
- ✓ Tendencia a ser posesivos y despreocupados
- ✓ Su asiento se encuentra en el pecho, posible desequilibrio.

Físicamente, el dosha Kapha proporciona fuerzas y resistencia natural a las enfermedades. Además de estar bien constituidos, tienden a ser corpulentos, de caderas y hombros anchos. Poseen una marcada propensión a aumentar de peso y dificultad en su descenso.

Tienen la piel fresca, suave, gruesa y pálida, con frecuencia grasa. Los ojos grandes, suaves, cervalos.

De carácter sereno y paciente.

Controla los tejidos húmedos del cuerpo, por lo tanto suele ocurrir un desequilibrio en las membranas mucosas, suelen quejarse de la congestión de los senos nasales, angina de pecho, alergias, asma, dolor en las articulaciones.

Para comprender el tipo de dosha que posee una persona entre otras cosas se realiza un cuestionario que se divide en tres secciones, las veinte preguntas se refieren al dosha Vata, al siguientes a Pitta y las últimas a Kapha, al finalizar el cuestionario se obtendrán tres puntuaciones, una por cuestionario, al compararlas entre sí, el valor más alto corresponderá al dosha que pertenece la persona.

Sin embargo, es importante destacar que los tres Doshas están presentes en toda persona y que los tres se deben mantener equilibrados.

El conocimiento del tipo físico, será la clave para alcanzar el equilibrio total.⁴

Ejemplo de encuesta

CONSTITUCIÓN PITTA		1	2	3	4	5	6
1	Me considero muy eficiente						
2	En mis actividades tiendo a ser sumamente exacto y ordenado						
3	Soy de carácter firme y tengo una actitud algo energética						
4	Me siento más incómodo ó me fatigo con más facilidad cuando hace calor						
5	Tiendo a transpirar con facilidad						
6	Aunque no siempre lo demuestre, me irrito o me enojo con facilidad						
7	Si me salto una comida o ésta se retrasa me siento incómodo						
8	Una o más de las siguientes características corresponde a mi pelo: a) prematuramente cano o calvo, b) fino, suave, lacio c) rubio, pelirrojo o muy claro						
9	Tengo buen apetito; si lo deseo, puedo comer en gran cantidad						
10	Mucha gente me considera terco						
11	Soy muy regular en mi funcionamiento intestinal; en mí es más común la diarrea que el estreñimiento						
12	Me impaciento con mucha facilidad						
13	Tiendo a ser perfeccionista en cuanto a los detalles						
14	Me enojo con bastante facilidad, pero lo olvido pronto						
15	Me gustan mucho los alimentos fríos, como el helado y las bebidas heladas						
16	Si la habitación está demasiado caliente, lo noto con más facilidad que si está demasiado fría						
17	No tolero las comidas muy calientes ni muy condimentadas						
18	No soy tan tolerante como debería con quienes disienten conmigo						
19	Disfruto el desafío y cuando deseo algo soy muy decidido en mis esfuerzos por conseguirlo						
20	Tiendo a ser muy crítico con los otros y también conmigo mismo						

2.4 Diagnóstico Ayurvédico

La primera pregunta que se plantea un médico ayurvedico no es ¿Qué enfermedad tiene mi paciente? sino quien es mi paciente, no es principalmente el nombre lo que le interesa sino su constitución física, para averiguarlo toma los rasgos característicos que relevan el tipo físico, también conocido como prakruti (naturaleza), conviene descubrir cuál es la naturaleza fundamental del paciente antes de atender a sus molestias y síntomas.

El tipo físico del paciente es como un plano que indica las tendencias innatas del organismo, por lo tanto conocer el tipo físico permite al médico Ayurvedico determinar que dieta, actividades físicas y terapias medicas pueden ayudar a sus pacientes y cuáles no le servirían de nada o incluso serian perjudiciales para él.

En general, el diagnóstico Ayurvédico no es invasivo ni tan agresivo como los métodos de diagnóstico usados por la Medicina Alopática, aunque aquellos no son

rechazados para todos los casos. Pero, el examen directo del paciente es definitivamente más profundo y humanizado, y probablemente más certero. El médico Ayurvédico adquiere con su iniciación y practica una capacidad de percepción que no poseen aún la mayoría de sus colegas occidentales.

Antes de prescribir la estrategia de curación para un individuo, el terapeuta o médico Ayurvédico debe establecer cuál es la naturaleza exacta de las reservas curativas de la persona, de lo que aún está bien y de las afecciones que sufre. Para ello realiza 8 métodos o exámenes: pulso, lengua, piel, ojos, voz, orina, heces y otros rasgos generales (akriti).

El pulso Ayurvédico.

El método Ayurvédico es notablemente distinto al usado en Occidente, aunque no excluya el método convencional. Se realiza en ayunas y previo a toda actividad cotidiana. La toma del pulso, por lo general, se lleva a cabo utilizando cuatro dedos del terapeuta posicionados sobre la arteria radial, inmediatamente adyacente a la muñeca en la línea del brazo. Con éstos se presiona moderada y uniformemente para percibir la pulsación; el terapeuta tiene que presionar y soltar repetidamente. El dedo índice, colocado más cerca de la muñeca, percibe la pulsación Vata; el dedo medio puede recibir el pulso Pitta; el anular, kapha; Conforme se perciba un mayor pulso que otro se podrá notar la predominancia de la Dosha en el cuerpo del individuo.

Los colores de la lengua.

El aspecto que presenta la lengua es muy importante. Cuando la lengua está fría y áspera al tacto, Vata se ha agravado. El color rojo, morado o azulado de la lengua denotará una predominancia de Pitta. Si la lengua se cubre con una delgada superficie blanca, denotará un predominio de kapha. Cuando las 3 Doshas se agravan, entonces la lengua se pone de color oscuro y se producen erupciones en ella. Si la lengua no se mueve con libertad en el hueco de la boca y el paladar, las reservas defensivas del cuerpo son mínimas.

El estado de la piel.

La piel muestra diferentes señales importantes, textura, sequedad o grasitud, uniformidad, eruptividad, entre otras. En general, la temperatura aumenta cuando el paciente sufre de alguna afección Pitta; si la afección es causada por Vata, la piel se enfría, y; cuando es húmeda, existe un predominio de kapha.

La expresión de los ojos.

Cuando los ojos son secos y apagados, indicará una afección causada por Vata; si la persona tiene aversión a la luz y ardor en los ojos, poniéndose amarillos, la enfermedad está causada por Pitta; ojos muy húmedos y lagrimeantes, indicarán un predominio de kapha.

La potencia y el tono de la voz.

Si hay un predominio de kapha, la voz es grave. Una voz clara y aguda indica el predominio de Pitta. Una voz seca y ronca, en cambio, indica predominio de Vata.

Las características de la orina.

Si presenta un color amarillo pálido o ligeramente azulada o rosada, existe un predominio de Vata; si el predominio es de kapha, el color es blanquecino y espumoso; el color amarillo es fuerte, anaranjado, marrón o rojizo indica predominio de Pitta.

Las heces.

Cuando las heces son duras y secas, hay un predominio de Vata, si esta Dosha se agrava, las heces salen en pedazos y son ásperas, humeantes y espumosas; el color amarillento indica el predominio de Pitta; si son blanquecinas, pegajosas con mucosidad, indica el predominio de Kapha.

Otros diagnósticos complementarios.

Existen muchos otros métodos que contribuyen a un buen diagnóstico. La entrevista, el percibir el entorno familiar, laboral y medio ambiental son rasgos que el terapeuta debe tomar en cuenta. El diagnóstico completo también podrá incluir la auscultación, esto es, escuchar los sonidos del cuerpo: el latido del corazón, los sonidos de la respiración, sistema digestivo, los sonidos de los huesos, etc. El estado de salud del cabello, la relación del individuo con los alimentos, el deseo de

sanarse y o su ausencia, su memoria, el estado de sus sentidos, la inteligencia, emociones, apetito y sed, son estados que el terapeuta debe también considerar antes de diseñar la estrategia de salud.⁵

2.5 Teoría de los 5 elementos:

En Occidente afirman que la naturaleza se funda sobre dos planos de abstracción: materia y energía, según este esquema la energía es más abstracta que la materia. Pero aun así puede fluir, aumentar, disminuir o acumularse.

En el esquema Ayurvedico también hay dos niveles de abstracción que coinciden igualmente con los sentidos aunque de un modo algo diferente.

Las tres Doshas se encuentran en un nivel, y en el otro, una serie de principios conocidos como los cinco elementos.

Los cinco elementos contienen algo de materia y algo de energía.

Cada elemento tiene características físicas y sutiles que marcan la naturaleza de todo aquello de lo que forman parte.

Los cinco elementos son:

- ✓ El éter se corresponde con el espacio.
- ✓ El aire con el oxígeno y el estado gaseoso.
- ✓ El fuego con todo lo que implica calor.
- ✓ El agua con el estado líquido.
- ✓ La tierra con los minerales y el estado sólido.

Los cinco elementos constituyen un código de formas de inteligencia que componen la mente del hombre y el mundo que el percibe con esa mente.

Al combinar por parejas, los cinco elementos obtenemos los tres Doshas.

Si nos referimos al ser humano, la mezcla de los cinco elementos da como resultado los distintos Doshas Vata, la cual está formada por éter y aire, Pitta por fuego y agua, Kapha por agua y tierra. Estos cinco elementos influyen sobre la salud tanto del cuerpo como de la mente.⁶

El vínculo entre el desequilibrio del Vata y un día frío y ventoso es ahora más claro, pues Vata es el Dosha aéreo; un exceso de aire en forma de viento se traduce en demasiado Vata

Los Vata suelen quejarse de gases intestinales, lo que demuestra que el Vata y el aire están ligados de algún modo. El aire es sutil, penetrante y ligero.

Las personas Pitta, generalmente sienten calor, reflejo de su fuego interior, y pueden ser propensas al exceso de transpiración lo que pone de manifiesto la acuosidad del Pitta. El fuego es agresivo, enérgico y móvil.

Las personas Kapha suelen tener “los pies en la tierra”, son propensas a congestión de pecho y los senos nasales, así como a otros problemas de mucosidad, relacionado directamente con el exceso de agua. Agua y tierra, juntos son lentos y viscosos, y están a medio camino entre lo sólido y lo líquido al igual que el Dosha Kapha.

El elemento espacio cumple una función única en el sistema Ayurvedico, pues permite la existencia del sonido y necesita espacio para viajar.

Según el Ayurveda, el sonido es la base de todo cuanto existe; no se trata del sonido audible, como el del trueno, sino de vibraciones más sutiles, que resuenan en nuestra conciencia silente. El Ayurveda se sirve de esos sonidos para curar el cuerpo, manipulando sus vibraciones.

2.5.1 Modalidades de las Doshas (Gunas)

El Ayurveda define 3 Gunas o modalidades de toda materia, incluyendo al ser humano y sus alimentos:

- ✓ Sattva: significa esencia pura y representa la cualidad etérica pura, la mente meditativa
- ✓ Rajas: se refiere a la energía que hace que las cosas se lleven a cabo, que busca alcanzar, crear y ejecutar; es la causalidad del poder terrenal y del impulso.
- ✓ Tamas: inercia o ignorancia. Es la propiedad regresiva de la inercia y la descomposición.

Tipos de alimentos (según las Gunas)

Los alimentos Sattvicos: incluyen la mayoría de las frutas y vegetales, especialmente alimentos solares, cereales, legumbres.

Los alimentos Rajasicos: incluyen yerbas y condimentos picantes.

Los alimentos tamasicos: incluyen todas las formas de carne, pescado, huevo.⁷

2.5.2 Agni, Ama y relación con las diferentes Doshas

El “Agni”, en el Ayurveda, es la potencia digestiva, el fuego digestivo, protector de la integridad corporal del ser humano. Interviene en el sistema enzimático y en el metabolismo, la nutrición de los tejidos corporales, el mantenimiento del sistema inmune, la visión, la percepción de la luz, calor, color, entre otros, la preservación de la vida, el vigor y la vitalidad, y en el color y brillo de la piel.

También está relacionado con la inteligencia, el entendimiento y la comprensión, con la adquisición de información nueva, con la toma de decisiones, el discernimiento, el cerrar procesos.

El Ayurveda considera que el “Ama” es el producto de la acumulación de toxinas, alimentos sin digerir y retención de productos de desecho, debido a la presencia de un Agni digestivo alterado. “El ama” bloquea la absorción de los alimentos con la consecuente afectación de los tejidos corporales y la aparición de enfermedades como gastritis, constipación, artritis, alergias.

Cuando el “Agni” está equilibrado, los procesos de digestión, absorción y eliminación son normales. Cada una de las Doshas tiene manifestaciones diferentes cuando se desequilibra el Agni.

Las personas de constitución Vata tienen un Agni irregular que se manifiesta como apetito variable y la aparición de indigestión y distensión abdominal, acompañándose por sentimientos de ansiedad e inseguridad.

Las personas Pitta tienen un Agni muy potente y por este motivo no pueden saltarse comidas y tienen un apetito importante. El Agni desequilibrado se va a manifestar con la aparición de acidez y/o diarrea.

Por último, las personas con predominio Kapha tienen un Agni débil.

Debido a que muchas veces comen más de lo que su cuerpo requiere, el Agni desequilibrado se va a manifestar con una digestión lenta y la aparición de alergias, congestión y obesidad.⁸

2.5.3 Equilibrio de las Doshas:

Existen cuatro grandes áreas de la vida cotidiana para favorecer el equilibrio:

- ✓ Dieta
- ✓ Ejercicio
- ✓ Rutina diaria
- ✓ Rutina estacional

Dieta:

Para Ayurveda, la comida es medicina. Cada comida es una oportunidad de reconstruirse. A su vez están hechas de los cinco elementos que nos componen.

Conocer el “Prakruti” y cuidar principalmente el vikruti (el estado actual con algún grado de desequilibrio) a través de la alimentación, ayuda a mantener el equilibrio orgánico.

En el Ayurveda, la dieta equilibrada no gira en torno a las grasas, los hidratos de carbono ni las proteínas. Tampoco se presta atención directa a calorías, vitaminas y minerales.

Estos nutrientes se conocen de forma intelectual, no por experiencia directa.

La información principal está comprendida en el sabor.

2.5.4 El Ayurveda reconoce seis sabores

Dulce: alimentos dulces, azúcar, miel, arroz, leche, crema, manteca, pan de trigo.

Los alimentos dulces confieren al cuerpo cualidades como frío, pesadez, estabilidad y energía física, son sedantes y alivian la sed. El exceso empalaga,

lleva a un aletargamiento, sobrepeso, exceso de mucosidad, congestión, somnolencia.

Este sabor aumenta Kapha (desequilibrio), reducen Vata y Pitta (equilibrio).

Salado: todos los alimentos salados y sal de mesa

Activa la digestión, despierta el apetito e inicia el flujo de saliva y jugos estomacales. Es caliente como Pitta, su exceso puede provocar eccemas, acné

Este sabor incrementa Kapha y Pitta y reduce Vata.

Acido: alimentos ácidos, limón, queso, yogur, tomates, uvas, ciruelas, vinagre.

Este sabor activa la digestión y da sabor a las comidas, resulta refrescante comer alimentos ácidos, por eso aumenta la sed, por lo tanto provoca retención de líquidos.

Este sabor incrementa Pitta y Kapha.

Amargo: alimentos amargos, verduras amargas, (endivia, achicoria, pepino, agua tónica, espinacas).

Produce efectos livianos, fríos y secos en el cuerpo. Es un sabor correctivo, que devuelve el equilibrio a quien ansia comer alimentos dulces, ácidos y picantes. Lo amargo estimula el paladar, despertándolo en vez de saciarlo.

Este sabor incrementa Vata y reduce Pitta y Kapha.

Picante: pimientos, cebolla, ajo, jengibre

Provoca sensación de ardor y sed, favorece la evacuación de fluidos, limpiando los tejidos congestionados.

El sabor incrementa Pitta, reduce Vata y Kapha

Astringente: judías secas, lentejas, manzanas, col, coliflor

Es refrescante y constrictivo, interrumpe el flujo de secreciones como el sudor y las lagrimas. En exceso puede provocar estreñimiento.

Este sabor incrementa Vata y reduce Pitta y Kapha.

El secreto de una dieta equilibrada según Ayurveda consiste en aportar los 6 sabores en todas las comidas.

Por otro lado el sabor también puede utilizarse para equilibrar un Dosha exacerbado, puesto que cada Dosha está atento a los gustos que le devuelven su equilibrio.⁹

Dieta para cada Dosha

Consejos de menús para equilibrar cada Dosha.

Vata

Mantener un horario regular para las comidas y hacer tres comidas cada día. Vata se agrava si las comidas se realizan tarde o si se omiten. Las comidas cocinadas minuciosamente y los alimentos de fácil digestión son los mejores para la errática digestión de Vata. se tranquiliza comiendo en un ambiente relajado y se agrava si dicho ambiente o el lugar son desagradables. Como Vata es un Dosha frío y seco, se calma con alimentos calientes y pesados como los cocidos, estofados, sopas calientes, cereales calientes, leche caliente, té de hierbas, pan fresco y pasteles de frutas calientes, especialmente en invierno. Frutas dulces como las uvas y los mangos y yogur dulce también son buenas. Alguno de los ejemplos de menú para este tipo de Dosha son; Quínoa con verduras, Crema de calabaza, dulce de sémola (Halava).

Pitta

Mantener un horario regular para comer tres comidas moderadas (alrededor de dos puñados de alimentos) cada día. Evitar saltarse comidas o comer en exceso. Reducir o evitar estimulantes como el alcohol o la cafeína. Evitar impurezas en los alimentos y en el agua.

Al ser Pitta un Dosha caliente, se calma con alimentos fríos como ensaladas, cereales fríos, leche, helados, almidones (vegetales, granos y legumbres), especialmente en verano. Tés de hierbas como la menta o el regaliz son apropiados. Alimentos que calientan el cuerpo (sal, aceite, fritos, alimentos pesados y especias), alimentos ácidos (pickles, yogur, crema de leche, quesos), fermentados, alcohol y café no son beneficiosos para Pita Dosha. Reducir o evitar fast-food y alimentos procesados (enlatados, congelados). Prestar atención a no comer en exceso ni abusar de los ácidos y especias ya que agravan Pita. Alimentos amargos y astringentes como las ensaladas, son los mejores. Algunos ejemplos de menús podrían ser; Patatas gratinadas en baño de cilantro, Tomates en moong dhal (sopa de tomate con judías), Tarta de Queso (ghee manteca clarificada), Galletas de Avena.

Kapha

Evitar comer en exceso. El Ayurveda recomienda alrededor de dos puñados de alimentos en cada comida. Beber té caliente con jengibre antes de las comidas para estimular las papilas gustativas. En caso de sufrir de congestión, favorecer alimentos secos o astringentes y reducir aquellos que producen mucosidades como la leche y los helados. Reducir o evitar azúcar blanco y postres pesados. Sustituirlos por miel sin cocinar y frutas dulces para satisfacer los deseos de dulces.

Kapa es un dosha pesado y frío y se equilibra con alimentos ligeros y calientes. Para sentirse más ligero, energético y feliz favorecer la comida ligera y en poca

cantidad en el desayuno y la cena, alimentos cocinados ligeramente, ensaladas, fruta madura y verdura. Las comidas con especias favorecen la buena digestión y liberan mucosidades (especialmente en invierno). Los alimentos amargos y astringentes contribuyen a frenar el apetito y a evitar comer en exceso.

Cereales fríos, zumos fríos, leche y pastas dulces tienden a crear congestión en los tipos Kapha. El bacón y las salsas también agravan Kapha debido a la sal y el aceite. Las comidas muy fritas, mantequilla, queso y helados deben reducirse o evitarse. Fast-food es demasiado aceitoso, salado y dulce. Las ensaladas son lo más adecuado para Kapha (minimizar los aliños). Favorecer pequeñas porciones de tartas de frutas en lugar de postres demasiado dulces. Ejemplos de menús para Kapha serían, Compota de manzana con clavo: Una compota de manzana por la mañana ayuda a abrir el apetito al mediodía, promueve la eliminación saludable, aporta vitalidad y lucidez, y es una forma liviana pero satisfactoria de comenzar el día. Lassi digestivo (agua con especias para después de comer) Kitcheri (Arroz basmati con dhal), Chutney de peras.

Alimentos que favorecen y alimentos que deben ser evitados.

Todos los alimentos mencionados a continuación favorecen o reducen las cualidades de las respectivas Doshas y el listado está basado en las investigaciones del profesor Deepak Chopra. Se asume que todos los alimentos descritos no son transgénicos. Tener la precaución de no consumir "alimentos transgénicos", no son alimentos, son organismos genéticamente manipulados.¹⁰

Verduras:

Alimentos	Tipo Constitucional Vata	Tipo Constitucional Pitta	Tipo Constitucional Kapha
Favorecen	Ajos (cocidos), beterragas, cebollas (cocidas), espárragos, nabos, pepinos, porotitos verdes, rábanos, zanahorias.	Apio, arvejas, bocolis, brotes, bruselas, coliflor, lechuga, papas dulces, pimienta dulce, porotitos verdes, repollo, vegetales de hojas verdes, zapallos, zetas.	Ajo, apio, arvejas, berenjenas, brocolis, brotes, bruselas, cebollas, coliflor, espárragos, espinacas, lechuga, papas, rábanos, remolacha, repollo, vegetales de hojas verde, zanahorias, zetas.
Desfavorecen	Apio, arvejas, berenjenas, brócoli, bruselas, coliflor, papas, repollo, tomates, vegetales hojas verdes, zapallos italianos, zetas. [Todos son aceptable si se cocinan con aceite, con la excepción de repollos y brotes]	Ajo, berenjena, cebollas, espinacas, pimienta, rábanos, remolacha, tomates, zanahoria.	papas dulces, pepinos, tomates, zapallos italianos.

Frutas:

Alimentos	Tipo Constitucional Vata	Tipo Constitucional Pitta	Tipo Constitucional Kapha
Favorecen [Equilibran]	Bananas, cerezas, ciruelas, coco, damasco, dátiles, duraznos, fresas, higos, limones, mangos, melones, naranjas, paltas, piñas, uvas. En general, frutas dulces.	Ciruelas, ciruelas secas, coco, granadas, higos, magos, manzanas, melones, paltas, pasas de uvas, peras, piñas, sandías, uvas.	Ciruelas, damascos, fresas, frutas secas, granadas, higos, manzanas, pasas, peras.
Desfavorecen [Agravan]	Granadas, manzanas, peras, sandías. En general frutas secas. [Aceptables si se cocinan]	Bananas, caquis, cerezas, damascos, duraznos, fresas, jugo de uva, naranjas, papaya, piña ácida, uvas verdes, zarzamora.	Bananas, chirimoyas, ciruelas, cocos, dátiles, duraznos, higos, limones, mangos, melones, naranjas, papayas, paltas, piñas, sandías, uvas. En general frutas muy jugosas y dulces.

Hierbas y especias.

Alimentos	Tipo Constitucional Vata	Tipo Constitucional Pitta	Tipo Constitucional Kapha
Favorecen	Anís, asafoetida, albahaca, canela, cardamomo, cilantro, clavo de olor, hinojo, jengibre, laurel, mostaza, nuez moscada, orégano, pimienta negra, salvia, tarragón, tomillo.	Azafrán, canela, cardamomo, cilantro, eneldo, hinojo, jengibre (en pequeñas cantidades), menta, mostaza, tumeric.	Todas. El jengibre es el mejor para mejorar la digestión.
Desfavorecen	Azafrán, comino, fenogreco, perejil, pimienta, semillas de cilantro, tumeric.	xx.	xx

Granos, legumbres y semillas.

Alimentos	Tipo Constitucional Vata	Tipo Constitucional Pitta	Tipo Constitucional Kapha
Favorecen	Arroz, avena, trigo. Garbanzos, lentejas, porotitos mung, tofu (en pequeñas cantidades). Todas las semillas en pequeñas cantidades. Las almendras son las mejores.	Arroz blanco, avena, cebada, trigo. Garbanzos, habas, porotitos mung, productos de soya, tofu. Semillas de calabaza, semillas de maravilla.	Cebada, centeno, maiz, trigo sarraceno. Frijol colorado, garbanzos, habas, tofu. Semillas de calabaza, de maravilla.
Desfavorecen	Cebada, centeno, maiz, trigo sarraceno. Todos los que no son nombrados en la lista de los que favorecen Vata.	Arroz café, centeno, lentejas, maiz. Todas las semillas no listadas.	Aroz, avena, trigo en poca cantidad. Tidas las legumbres, excepto el frijol colorado, tofu. Todas la semillas, excepto las nombradas.

Otros:

Alimentos	Tipo Constitucional Vata	Tipo Constitucional Pitta	Tipo Constitucional Kapha
Favorecen	Todos los aceites. El de sésamo es especialmente recomendado. En general, todos los productos lácteos. Todos los endulzantes naturales.	Aceites de coco, maravilla, oliva, soya. Mantequilla, ghee, crema de leche Todos los endulzantes naturales, excepto melasa y miel.	Aceites: almendras, maiz, maravilla. Endulzantes naturales: remolacha y miel. Leche desnatada, pequeñas cantidades de leche entera.
Desfavorecen	Sal, sasonantes, vinagre. [en cantidades medidas]	Ketchup, pickles, sal, vinagre. Aceites de almendras, maiz, maravilla, sésamo. Quesos, yogurt. Sal	Todos los aceites, excepto los nombrados. Todos los endulzantes naturales, excepto los nombrados. Lácteos, excepto lo indicado. Sal.

Las especias son fáciles de obtener y preparar, además de ser económicas. Son plantas medicinales usadas para alterar las características de los diversos alimentos a fin de hacerlos más digeribles y de reducir sus posibles efectos negativos. También poseen propiedades terapéuticas propias.⁸

En Occidente en general se usa sólo la sal y unas pocas hierbas más para agregarle sabor a la comida, perdiendo mucho de lo que podemos obtener de las mismas.

Un antiguo proverbio Ayurvédico señala que “la primera farmacia está en la cocina”. Sin lugar a dudas, las especias, dentro de este esquema, son los primeros medicamentos.

Las especias ayudan a cumplir objetivos fundamentales:

Mejoran la potencia digestiva, aumentando el Agni y evitando los efectos colaterales del uso de alimentos inadecuados para la propia constitución y/o por combinaciones inapropiadas.

Muchas de las especias son cultivadas en las laderas de las montañas. Por este motivo aportan a la persona minerales que son requeridos en bajas concentraciones pero que de cualquier manera son imprescindibles para un buen estado de salud.¹¹

Entrevista a medica especialista en “Medicina Ayurvedica”

Con el fin de Ampliar el conocimiento sobre dicha medicina y obtener información directa del trabajo diario se ha entrevistado a una profesional de la salud, la doctora Inés Groba, medica con especialidad en pediatría, recibida en la universidad de Buenos Aires, con residencia realizada en el hospital Gutiérrez y

dos posgrados en Medicina Ayurvedica en la Fundación de salud Prema y la Universidad Maimonides.

La entrevista ha sido semiestructurada, en la cual con anticipación se determinó la información relevante a conseguir; se redactaron una serie de preguntas abiertas, dándole la oportunidad a recibir matices de la misma.

La primera pregunta que se le realizó fue de qué manera comenzó su interés por la Medicina Ayurvedica y su decisión final en adoptarla como parte de su trabajo, a la cual respondió que mientras cursaba las practicas del internado rotatorio en su último año de la carrera tuvo la posibilidad de viajar a diversos destinos, como el sur de nuestro país, hospitales rurales de Chubut, países como Israel, España, Marruecos, con lo cual conoció diversas culturas y tomo la decisión de no comenzar inmediatamente la residencia y si realizar diferentes cursos y posgrados a lo largo de un año con el fin de obtener más herramientas para poder ejercer su profesión. Al finalizar los cursos emprendió su viaje a la India en donde profundizo sus conocimientos sobre Ayurveda para poder comenzar a trabajar en ella, retornó hacia Buenos Aires realizó un posgrado mas con la misma orientación y comenzó con las residencias para obtener experiencia hospitalaria. Al mismo tiempo comenzó a trabajar y a integrar ambas medicinas en sus pacientes (la occidental y la Ayurvedica).

En cuanto a la segunda pregunta se le consultó como aplicaba dicha medicina en sus pacientes, la respuesta fue que la terapéutica que realizaba era una integración de ambas medicinas, el Ayurveda da herramientas que muchas veces

la Medicina Occidental no proporciona, además de la exploración física convencional, el médico con orientación Ayurvedico puede observar otros rasgos como ser, la forma en que habla el paciente, la toma de su pulso, las características de su piel entre otras. Si bien de la medicina Alopática puede aplicar el examen físico, de la Ayurvedica aplica prácticamente todo el abordaje terapéutico.

En la siguiente pregunta se le consultó sobre los motivos que impulsaban a las personas a acercarse a una profesional con orientación en dicha medicina, a lo que aludió que eran variados, algunos se acercan simplemente por curiosidad, otros por dificultades en su sistema digestivo, algunos por problemas de estrés, insomnio, problemas con su peso, algún trastorno psicológico, otros para prevenir determinadas enfermedades, para complementar la Medicina Alopática, dejando en manifiesto que al ser una medicina tan completa abarca todo tipo de especialidades.

En cuanto a lo relacionado con su especialidad en pediatría, la medicina Ayurvedica la da la posibilidad al mismo tiempo de darle un enfoque familiar, trabajando al mismo tiempo con todos los integrantes y por otro lado destaca que sus pacientes intentan además encontrar una óptica desde un lado más natural sin acudir como primera opción a los medicamentos.

En la siguiente pregunta se consultó sobre el diagnóstico Ayurvedico, de qué manera se realizaba y cuál era su objetivo, nos respondió que el objetivo o meta a encontrar es un solo diagnóstico, que consiste en saber cómo es el

funcionamiento metabólico del organismo en función a todo lo que nos rodea, es aprender a conocer quién es uno mismo, las reacciones que podemos tener y nos van a acompañar toda la vida; pero para realizarlo lleva tiempo, por esto mismo dicha medicina habla sobre el tiempo en que se aprenden las cosas y la define

como en un método preventivo de comprender determinadas cosas.

Nos argumentó que teniendo en cuenta que la cultura Argentina es muy dispar con la de la India, son diferentes las maneras de trabajar con esta medicina, no se cuenta con el mismo contexto social ni el mismo ritmo de vida; pero en cuanto al diagnóstico y la base es la misma en ambos países y las herramientas terapéuticas cumplen el mismo principio que es conseguir la armonía del microcosmos del cuerpo humano de cada uno y el macrocosmos de todo lo que nos rodea y cuando encontramos dicha armonía entre ambos ritmos significa que el estado de salud está presente.

Reanudando al tema del diagnóstico Ayurvedico, en la siguiente pregunta nos comentó que son muchas las herramientas, algunos profesionales les realizan a sus pacientes el cuestionario para conocer a que Dosha pertenecen, otros realizan la toma de pulso, inspeccionan su cabello, su piel, sus ojos, lengua, entre otros, por dicho motivo concluye en que es muy personal según el profesional.

Por otro lado la manera de atender y el sitio físico también es diferente, algunos atienden en su casa, como es el caso de Inés, otros en un consultorio formal, la

duración de la consulta en algunos casos se establece en una hora, en otros en dos horas.

Al mismo tiempo nos informó que al ser una medicina integradora, abarca muchas especialidades, como la nutrición, la psicología, cocina, médicos Gurúes, entre otros, dejando en claro que el paciente se llevará de la consulta una mirada más abarcadora.

Por otro lado, deja en claro que lo importante para estos profesionales es el motivo de la consulta, que es lo que van a buscar los pacientes, que es lo que les ocurre y que necesita; está en el especialista encontrar el tratamiento más adecuado al perfil del paciente; por eso es que se habla de una atención integradora, ya que no es el mismo tratamiento para todos por igual. A un paciente con una cierta infección quizás se va a evaluar indicar amoxicilina pero para otro paciente quizás se puede tratar con medicamentos de origen natural, en otros el tratamiento es a través de cambios en la conducta o un tratamiento dietético adecuado dependiendo de las necesidades que observe en el momento de la consulta es que decidirá el tratamiento más adecuado.

El modo de aplicar el tratamiento es lo más complejo, lo importante es ir priorizando un concepto por vez.

Teniendo en cuenta que la Medicina Ayurvedica en algunos libros, revistas y artículos consultados habla sobre ciertos aspectos que deben cumplirse, como ser la meditación diariamente, los masajes con algún tipo de aceite, la aplicación en los pies de una loción, ciertas conductas alimentarias, se le preguntó a la Dra. De

qué manera se puede cumplir con todas, a lo que replicó que lo importante es ir incorporando paulatinamente aquellas cosas que los pacientes sienten que los benefician día a día, y no es necesario cumplir con todo sin sentir el cambio.

En la siguiente pregunta se habló sobre uno de los conceptos principales de

Ayurveda “Las Doshas”, sobre que determina a cual uno pertenece, a la cual respondió que según su punto de vista, la constitución de una persona está determinada desde el momento de la concepción, según el desequilibrio de la madre o el padre en ese momento, el parto, la estación del año que sea, dejando en claro que son muchos los motivos, y que esta constitución o Prakriti es el rasgo de una persona que si bien no se modifica puede ir cambiando de proporción en la medida que tengamos algún tipo de desequilibrio.

Por esta razón, lo importante de dicha medicina es que intenta anticiparse y reconocer cuando una persona se siente mal, con el motivo de prevenir que los síntomas avancen, justamente dándole el valor de llamarla “Medicina preventiva”.

Por esto es que desde el Ayurveda intentan enseñar a sus pacientes a conocer cuáles son sus puntos débiles y fuertes y cuáles son las medidas a tener en cuenta cuando se sienten en presencia de un desequilibrio, en conclusión conocerse a sí mismo.

Teniendo en cuenta sobre algunos productos Ayurvedicos que se ofrecen en el mercado se le consultó si eran fáciles de conseguir, con lo cual respondió que lo más importante no son los productos sino las estrategias que el profesional utiliza,

principalmente los cambios en la rutina, pero si llegado el caso se necesitaran muchos de ellos son de venta libre en las farmacias.

En la carrera de Licenciatura en Nutrición la mayoría de las materias habla sobre requerimientos nutricionales, en la Medicina Ayurveda no se ha encontrado relación sobre dicho tema es por eso que en la siguiente pregunta se consulta sobre esto, a lo que la Dra. respondió que por el momento no se ha encontrado ningún sustrato biológico y científico muy claro y además hoy en día los requerimientos están muy cuestionados ya que depende de la persona, lo que consume y muchos factores relacionados. Se puede observar por ejemplo en personas vegetarianas mejores resultados de laboratorio y menos requerimientos que en personas carnívoras.

La siguiente pregunta fue sobre un concepto que se ha leído en varios sitios, los cinco elementos, nos respondió que todo lo que nos rodea está formado por cinco elementos que son una especie de fuerza o energía, como ser el espacio, el aire, la tierra, el fuego, el agua y que todas las personas tienen en distinta proporción una parte de ellos.

Siguiendo en la línea de conceptos se le consultó sobre las Gunas, dejando en claro que en Ayurveda la comida es medicina y cada medicina es una oportunidad para reconstruirse.

Las comidas están formadas por los cinco elementos nombrados anteriormente, conocer el Prakriti y Principalmente cuidar la Vikruti (el estado actual representado

por un pequeño, mediano o grande desequilibrio) a través de la alimentación ayudan a mantener el equilibrio orgánico

La comida Ayurvedica principalmente debe contener alimentos frescos, variados, de origen vegetal y orgánico, cultivados en nuestro entorno y que sean de la estación, evitando aquellos como comida chatarra, procesada, envejecida o sin vida, sin energía vital (Prana).

Dicha Guna significa “calidad” y se relacionan con las Doshas en cuanto a las características; podemos encontrar el “Sattva” que significa claridad, el estado más puro de sentir y en relación con los alimentos son aquellos alimentos frescos, granos, etc. “Rajas”, el impulso del cambio, actitud, y se relaciona con aquellos alimentos picantes o fuertes, como la sal, el ají, la pimienta, berenjenas al escabeche entre otros, y por último “Tamas”, el impulso inerte, que no logra encontrar la luz, y son aquellos alimentos envejecidos, recalentados, procesados, sin energía vital.

Por dichos motivos es sumamente importante prestarle atención a las Gunas y a las Doshas a la hora de la alimentación, ya que hay alimentos para cada tipo metabólico y se debe tener en cuenta la cualidad de las Gunas para la preparación.

Otra inquietud fue sobre el precio de la consulta, la cual respondió que depende del profesional, el tiempo que dure y muchos factores más y por otro lado nos comentó que asisten todo tipo de clases sociales.

Para culminar la entrevista se le consultó si mediante la aplicación de la medicina Ayurvedica ha notado cambios en los análisis clínicos con lo cual la respuesta fue que principalmente se intenta cambiar los hábitos de vida y con dicho cambio se ve reflejado en los análisis.

3. Justificación

Ayurveda se basa en la creencia de que nada es bueno para todo el mundo y que algo siempre es bueno para alguien. Esta creencia nace de la comprensión de que cada uno de nosotros es único. En pocas palabras, cada uno de nosotros es bioquímicamente diferente: tenemos diferentes niveles de hormonas, enzimas y neurotransmisores. Cada persona reacciona al mundo de maneras diferentes. Si todos somos diferentes, ¿por qué pensar que debe existir un programa de nutrición ideal para todos? ¿Cuándo surgió esa idea?

Muchos gobiernos publican recomendaciones de las cantidades diarias de vitaminas y minerales. Por décadas, muchas personas han seguido estas directrices al pie de la letra y leen cuidadosamente las etiquetas de alimentos para entender qué cantidad de cada nutriente están recibiendo. Estas directrices se basan en modelos estadísticos de la "persona promedio" y en investigaciones científicas.

El problema con los modelos estadísticos es que la "persona promedio" es un mito que solo se encuentra en estas investigaciones. En la vida real, las necesidades individuales pueden variar significativamente. Las conclusiones que tenemos hoy en día son simplemente las mejores posibles basadas en los datos disponibles.

Muchas veces, el problema con la información que recibimos es que rápidamente se desactualiza y refleja toda la información nueva. Lo que se acepta como la verdad hoy en día, a menudo se vuelve equivocaba en el mañana. Además, se ha encontrado que los suplementos y las hierbas, que pensaban que eran "charlatanería", tienen interacciones bioquímicas complejas que benefician una amplia variedad de condiciones.

Nada es correcto para todos y todo es bueno para alguien. Ayurveda evita el dogma de "todo el mundo debe comer..." y lo sustituye por un programa de alimentación individualizado que satisface las necesidades de las personas. Con una dieta y un estilo de vida adecuado, el objetivo de Ayurveda es ayudar a cada persona a alcanzar su potencial máximo: física, emocional y espiritualmente.

Mediante la investigación realizada en este trabajo se intentó profundizar los aspectos principales de la Medicina Ayurvedica y sus beneficios. Se investigaron las causas que motivan a los pacientes y profesionales de la salud a recomendar dicha medicina o utilizarla como complemento.

4. Objetivos

4.1. Objetivo general:

Analizar e investigar los principales postulados de la Medicina Ayurvedica y sus beneficios.

4.2. Objetivos específicos:

- ✓ Analizar las características principales de la Medicina Ayurvedica

- ✓ Estudiar el abordaje nutricional y si estos alcanzan los niveles mínimos de ingesta

- ✓ Conocer los motivos que impulsaron a los profesionales de la salud a recomendar la Medicina Ayurvedica.

5. Diseño metodológico

5.1. Tipo de estudio y diseño general

Descriptivo, transversal, observacional.

5.2 Población y muestra 20 pacientes y profesionales de la salud que asisten a

los encuentros que se realizan en la fundación de salud Ayurveda

5.3. Técnicas de muestreo: Muestreo no probabilístico, por conveniencia.

5.4. Criterios de inclusión y exclusión:

Criterios de inclusión Edad: 20-60 años de edad.

Ambos sexos

Criterios de exclusión: Edad: 0-19 años y mayores a 59 años de edad.

5.5. Definición operacional de variables.

Las variables utilizadas: sexo, edad, nivel socioeconómico, inicio del tratamiento.

Sexo: Son características anatómicas, biológicas y fisiológicas que diferencian al hombre y la mujer. Indicadores: Características físicas.

Edad: Es el tiempo que una persona ha vivido a partir de su nacimiento

Indicadores: Años cumplidos.

Nivel socioeconómico: Ingreso familia y si satisface sus necesidades básicas

Indicadores: Empleo, nivel educativo, acceso a servicios sanitarios, hacinamiento, ingresos

Inicio del tratamiento: Cuando inicio el tratamiento de alimentación Ayurvedica

Indicadores: Fecha de inicio del tratamiento

5.6. Tratamiento estadístico propuesto

Se utilizó una Matriz tripartita de datos a modo de ordenar los datos de manera que sea particularmente visible. Se confeccionó un diccionario de variables para poder visualizar los mismos.

6. Resultados de las encuestas:

Con el fin de obtener más información en cuanto a los motivos de la elección por parte de los pacientes hacia este tipo de medicina, se llevó a cabo una encuesta de 15 preguntas en *La Fundación de Medicina Ayurveda* a 20 personas, las cuales arrojaron el siguiente resultado:

Gráfico N°1:

Cuadro Expresado en Porcentaje según Sexo

Fuente: Elaboración Propia

El 60% de los encuestados son mujeres y el 40% restante son hombres.

Gráfico N° 2:

Cuadro Expresado en Porcentaje Según Edad

Fuente: Elaboración Propia.

El mayor porcentaje de los entrevistados, 50%, tienen entre 40 y 60 años de edad. El 35 % entre 20 y 40 años. El 10% corresponde a mayores de 60 años y corresponde el 5 % los entrevistados que son menores de 20.

Gráfico N°3:

Nivel Educativo Expresado en Porcentaje

Fuente: Elaboración Propia.

Casi la mitad de las personas entrevistadas, el 45%, son personas con estudios terciarios y/o universitarios incompletos. El otro 45% tienen terciarios y/o universitarios completos el secundario completo. Y el 5%, por un lado corresponde a personas con estudios secundarios incompletos y a aquellos que eligieron la opción otros.

Gráfico 4:

Porcentaje de Ocupación

Fuente: Elaboración Propia.

El 45% de las personas entrevistadas trabaja jornada completa. El 35% no hizo referencia a los horarios. El 15% es ama de casa. Mientras que el 5%, , es corresponde a jubilados y pensionados.

Gráfico N° 5:

Conocimiento de la Medicina Ayurveda Expresado en Porcentaje

Fuente: Elaboración Propia.

El 30% de los entrevistados conocieron Ayurveda por recomendación de un especialista. El 25% por recomendación de un familiar/amigo. El 15% por los medios de comunicación y redes sociales. El 10% por medios no especificados y el 5% corresponde tanto a: por viaje a India.

Gráfico N°6:

Motivos por los cuales elegiría la Medicina Ayurveda expresado en Porcentajes

Fuente: Elaboración Propia.

El 35% de los encuestados marco la opción cuidado de la salud. El 25% lo atribuyo únicamente a experiencia personal mientras que el restante 25 % a la presencia de alguna enfermedad. El 10%, para personas que no especificaron un motivo en concreto y por último el 5 % a problemas emocionales.

Gráfico N°7:

Personas que Acuden Acompañadas a la Terapia expresada en Porcentajes

Fuente: Elaboración Propia.

La mayoría de los encuestados, 45% asiste solo. El 25% asiste junto a su esposo/a. El otro 20% no especifica. Y el 10% restante concurre con su hijo/a.

Gráfico N° 8:

Terapias Alternativas Utilizadas expresadas en Porcentajes

Fuente: Elaboración Propia.

Casi la mitad de los encuestados, el 50% realiza Yoga. El 30% no practica ninguna de las opciones. Y el 10% restante, realiza homeopatía y el 5 % Astrología.

Gráfico N° 9:

Porcentaje de Efectos Positivos en la Persona

Fuente: Elaboración Propia.

El 85% de los encuestados aseguran haber notado efectos positivos en su salud.

El 15% restante, no ha encontrado efectos positivos por el momento.

Gráfico N° 10:

Aspectos en los que ha Notado Cambios Expresado en Porcentajes

Fuente: Elaboración Propia.

El 45% de los encuestados aseguran encontrar beneficios en su salud a través de la implementación de la Medicina Ayurvedica. El 40% que ha notado otros cambios no especificados. El 15% restante, nota mayor armonía corporal.

Gráfico N° 11:

Beneficios de Ayurveda

Fuente: Elaboración Propia.

El 30% de los encuestados seleccionaron todas las opciones: A nivel espiritual, sistema digestivo, regularizar su peso, cambios de hábitos favorables, bienestar psicofísico, otro. El 25% a nivel espiritual, el 15% para regularizar su peso, y el Y el 10% restante en su bienestar psicofísico, cambio de hábitos favorable y sistema digestivo.

Gráfico N°12:

Consideraciones sobre la Medicina Ayurveda en cuanto al Beneficio de la Salud

Fuente: Elaboración Propia.

El 90% de los encuestados dicen que han obtenido herramientas para la selección de alimentos. El 10% restante, piensa que tal vez las ha obtenido.

Gráfico N°13

Efectividad de la Medicina Ayurveda Expresada en Porcentaje.

Fuente: Elaboración Propia.

El 25% encuentra que Ayurveda es efectivo para el estreñimiento, el otro 25% destaca la efectividad en otras patologías. El 20% para la acidez. El 10%, en relación a los divertículos, diarrea y colon irritable.

Gráfico N°14:

Consideraciones sobre la Accesibilidad según Clases Sociales

Fuente: Elaboración Propia.

El 40% de los encuestados creen que la Medicina Ayurvedica es accesible a todas las clases sociales. El 30% cree que si lo es. Mientras que otro 30% restante, no están seguros.

Gráfico N°15:

Opinión sobre Medicina Ayurveda según Grupos Etarios

Fuente: Elaboración Propia.

El 80% de los encuestados afirman que se puede implementar en los diferentes grupos etáreos. Mientras que el 15% no está seguro y el restante 5% cree que no.

7. Discusión:

En la extenuante búsqueda bibliográfica sobre la Medicina Ayurvedica como medicina alternativa, no se han encontrado estudios científicos con características

semejantes al trabajo presentado. Por tal motivo no es posible realizar dicha comparación.

Se ha encontrado una investigación propuesta por Betina Freidin, Matías Ballesteros y Mariano Echeconea, llamada “En búsqueda del equilibrio, salud, bienestar y vida cotidiana entre seguidores del Ayurveda en Buenos Aires”¹², en el cual se intenta remarcar los aspectos comunes en el proceso de transnacionalización del Ayurveda, y de rasgos locales en la dinámica de recepción por parte de los seguidores en Argentina. Destacando que en los últimos años el circuito local de especialistas, el nicho comercial de productos y alimentos Ayurvedicos y las organizaciones vinculadas con la disciplina han crecido notablemente.

Por otro lado destaca que el Ayurveda es promovido como una medicina holística para aquellos dispuestos a cultivar estilos de vida saludables y dedicar tiempo y esfuerzo al cuidado personal.

De igual forma que el trabajo presente, destaca las principales características y postulados de dicha medicina, destacando que el Ayurveda consiste en una serie de intervenciones terapéuticas (que incluyen el uso de plantas medicinales, productos minerales y animales y de técnicas de depuración o panchakarma), pero principalmente el objetivo consiste en comprender las practicas de alimentación, hábitos y estilos de vida que buscan el equilibrio entre el cuerpo físico, la mente y el espíritu.

Caracterizando que la medicina Ayurveda consiste por un lado en consejos prácticos para desarrollar una buena vida, contemplando las rutinas y hábitos más cotidianos así como aspectos morales.

Destaca que la teoría del Ayurveda asigna todas las interacciones entre la materia y la energía a cinco elementos primordiales o estados de existencia (tierra, agua, fuego, aire, éter), los que se manifiestan en el cuerpo humano como tres fuerzas o sustancias denominadas Doshas.

La enfermedad ocurre como consecuencia de un desequilibrio Doshico.

Las intervenciones médicas y las prácticas de cuidado cotidiano tienen el propósito de equilibrar y se adaptan a la constitución individual (Prakriti) y al balance/desequilibrio entre los distintos Doshas, al medio en que vive el individuo y los ciclos diarios y estacionales de la naturaleza.

Por otro lado, destaca que uno de los rasgos de las sociedades occidentales contemporáneas pone el énfasis en la responsabilidad individual en el cuidado de la salud, especialmente en los aspectos preventivos a través del desarrollo de estilos de vida saludables.

De igual manera que el trabajo presente, en este estudio se realizó un trabajo de campo durante los años 2010 y 2011, en donde se entrevistó en profundidad a 15 mujeres y 3 varones que realizaron una consulta médica Ayurvedica.

Los entrevistados tenían entre 26 y 68 años y sus perfiles ocupacionales y educativos son de clase media, profesionales, estudiantes universitarios, empleados administrativos, artísticos, profesores de yoga, astrólogos, etc.

Se destaca que su acercamiento a dicha medicina es a través de las redes sociales, medios de comunicación, por realizar otro tipo de disciplina, por recomendación de un especialista entre otros.

El mayor porcentaje de entrevistados reconoce que ha encontrado en dicha medicina un camino o forma de vida basada en un autoconocimiento, en la adquisición de las herramientas hacia un estilo de vida saludable donde al mismo tiempo puede compartirlo con la familia, ya que muchos de ellos destacan el rol de la medicina integradora.

Por otro lado destacan que la Ayurveda les ayudó a regularizar su sistema digestivo, su peso corporal, a disminuir el estrés y a mejorar su parte emocional.

En el presente trabajo, también se destacan las principales características de la medicina Ayurveda, su reseña histórica considerándola la madre de todas las medicinas, destacando principalmente que abarca a muchas especialidades y los pacientes encuentran en ella un modo de vivir y conocerse principalmente.

De igual manera se entrevistó a pacientes, en este caso fueron 20 y se les realizó 15 preguntas con características similares al trabajo nombrado anteriormente, y como principales resultados que se obtuvieron de la entrevista fueron que los pacientes buscan principalmente una alternativa natural, evitar en lo posible caer como primera opción en los medicamentos.

Un gran porcentaje reconoce que ha obtenido resultados favorables en amplios sentidos como ser mejoras en su salud, en su mente, un cambio de hábito que le ofrece además la posibilidad de sentirse pleno y destacando que los tratamientos integran a la persona en un todo.

Considera que la población de diferente rango etéreo puede asistir a dicho tratamiento y destacan su rol integrador.

También en el presente trabajo se entrevistó a una profesional de la salud la cual a grandes rasgos caracterizó las principales características, dejando en claro que en la práctica diaria muchas veces se integra la Medicina Occidental con la Ayurvedica y que por otro lado la terapéutica del paciente es muy personal, con lo cual el médico especializado elegirá que tipo de tratamiento será el más adecuado.

Comparando la óptica de una médica especializada con los diferentes artículos, libros y paginas científicas en donde hablan de una manera estricta en el tratamiento ayurvedico dejando de lado a la medicina occidental, se considera que el trabajo presentado deja un precedente para evaluar que tan estricta tiene que ser la atención a los pacientes y empezar a destacar principalmente que la responsabilidad recae en las habilidades del profesional para poder evaluar el mejor tratamiento y poder afirmar que la Medicina Ayurvedica podría ser un gran complemento de la occidental en algunas ocasiones y un puntapié para poder integrarla en todos los centros de salud, en ámbito público y privado.

8. Conclusión

En base a nuestra investigación, basada en revisiones bibliográficas, entrevistas, encuestas y visitas a diferentes centros de Medicina Ayurvedica; podemos concluir de la siguiente forma. Ayurveda es el primer sistema holístico que integra el cuerpo, la mente y el espíritu. Se centra en el tratamiento integral del paciente. Trata la causa de la enfermedad en vez de atender meramente los síntomas. Utiliza multitud de recursos terapéuticos, usualmente desatendidos, de la propia

persona. La terapéutica específica se realiza fundamentalmente con remedios de origen natural. Está orientado a lograr el rejuvenecimiento y a restablecer el equilibrio corporal. Depura las toxinas acumuladas a través de determinadas técnicas. Toda experiencia positiva o negativa a nivel corporal tiene su efecto sobre la mente y viceversa. *Todo alimento es remedio y cada remedio es alimento.*

El Ayurveda incluye temas que no son abordados habitualmente por la medicina alopática, tales como tomar en cuenta sistemáticamente la *dieta* y el *estilo de vida*, basándose en los biotipos psicofísicos. Los elementos centrales para el tratamiento y la prevención de enfermedades se basan en promover el equilibrio mental y reducir el stress.

Nuestra salud no puede ser separada de lo que comemos, lo que hacemos, lo que sentimos y lo que pensamos. El Ayurveda nos proporciona un sistema para entender el conjunto de energías y cualidades en movimiento por nuestras prácticas de vida diarias, las herramientas necesarias para así poder usarlas para impedir o prevenir los desequilibrios que causan enfermedad. Se trata de *“Alimentar la Conciencia”*.

Según la constitución de cada persona, ofrece un plan integral para mantener y/o restablecer el equilibrio mente-cuerpo en base a la alimentación, (selecciona que alimentos ayudan a ese equilibrio y cuáles no, la manera en la cual deben ser consumidos, si crudos o cocidos, el horario para poder hacer el proceso digestivo, dependiendo del dosha constitutivo de cada individuo, ya que cada persona es única), el ambiente, la actividad física, las rutinas cotidianas, la armonía mental y el desarrollo espiritual, sumando el apoyo de hierbas medicinales y de técnicas de desintoxicación y rejuvenecimiento.

Pone énfasis en la búsqueda o el mantenimiento de una vida saludable a través de recomendaciones de un régimen cotidiano, una conducta austera, regulaciones dietéticas, cambios estacionales, instrucciones relacionadas con el sueño, el estado de ánimo, la manera de tomar las diferentes situaciones y otros temas

similares de la vida de todos los días. De esta forma se está en forma armónica con los ritmos de la naturaleza.

9. Referencias bibliográficas:

1. Freidin B, M. La difusión transnacional de medicinas alternativas. [Online].; 2012 [citado 2015 noviembre 13]. Disponible de: [HYPERLINK "http://www.adatum.com"](http://www.adatum.com) <http://www.adatum.com> .
2. Ayurveda Total. [Online].; 2015 [citado 2015 agosto 12]. Disponible de: [HYPERLINK "http://www.ayurveda-web.com/equilibrio.com"](http://www.ayurveda-web.com/equilibrio.com) <http://www.ayurveda-web.com/equilibrio.com> .
3. Halpern M. Escuela Ayurveda. [Online].; 2015 [citado 2015 julio 3]. Disponible de: [HYPERLINK "http://www.escuelaayurveda.com/recursos/articulos/intermedios"](http://www.escuelaayurveda.com/recursos/articulos/intermedios)

<http://www.escuelaayurveda.com/recursos/articulos/intermedios> .

4. Ayurveda web. [Online].; 2014 [cited 2015 septiembre 2. Available from: HYPERLINK "<http://masajesmilenarios.com.ar>" <http://masajesmilenarios.com.ar> .
5. Freidin B. [Online].; 2010 [cited 2015. Available from: HYPERLINK "<http://idaes.edu.ar>" <http://idaes.edu.ar> .
6. suarez S. Guia personalizada para una buena nutricion y salud. [Online].; 2012 [cited 2015 septiembre 3. Available from: HYPERLINK "<http://escuelaayurveda.com>" <http://escuelaayurveda.com> .
7. Chopra D. Salud perfecta. 3rd ed. Buenos Aires: Zeta; 2010.
8. Alderete M. Que es el ayurveda. Salud y bienestar. 2014 marzo.
9. Leilah D. Bienestar y salud. [Online].; 2007 [cited 2015 noviembre 4. Available from: HYPERLINK "<http://issuu.com/bienestarysalud>" <http://issuu.com/bienestarysalud> .
10. Rey T. Alcanzar el equilibrio dietetico y espiritual. Terapias Complementarias. 2013.
11. Chopra D. Salud perfecta Buenos aires: Zeta; 2010.

10. Anexos:

Diccionario de variables

5.3 Diccionario de variables y Matriz tripartita de datos

Diccionario de Variables:

- **Variable 1: Sexo:**
 - Femenino: 00
 - Masculino: 01
- **Variable 2: Edad**
 - Menor a 20 años : 00
 - Entre 20 y 40 años: 01

- Entre 40 y 60 años: 02
- Mayor a 60 años: 03

➤ **Variable 3: Nivel de Estudio Educativo**

- Estudio secundario incompleto: 00
- Secundario completo: 01
- Terciario/Universitario incompleto: 02
- Terciario/Universitario completo: 03
- Otros: 04

➤ **Variable 4: Situación laboral**

- Desempleado: 00
- Ama de casa: 01
- Jubilado/pensionado: 02
- Trabajo tiempo completo: 03
- Profesional: 04
- Otros: 05

➤ **Variable 5: Como conoció la Medicina Ayurveda**

- Recomendación de un familiar/amigo:00
- Medios de comunicación: 01
- Redes sociales: 02
- Por recomendación de otros especialistas: 03
- Por un viaje a India 04
- Otros: 05

➤ **Variable 6: Motivos de elección la terapia Ayurvedica**

- Experiencia personal:00
- Presencia de alguna enfermedad: 01
- Cuidado de la salud: 02
- Problemas emocionales : 03
- Otros: 04

➤ **Variable 7: Acompañantes**

- Esposo/a: 00
- Hijos: 01
- Otros: 02
- Ninguno.03

➤ **Variable 8: Otro tipo de terapia alternativa**

- Yoga: 00
- Bioenergética: 01
- Astrología: 02
- Homeopatía: 03
- La mayoría de las opciones: 04
- Ninguna: 05

➤ **Variable 9: Efectos positivos al practicar dicha medicina**

- Si: 00
- No: 01

- Por ahora no he notado cambios: 02

➤ **Variable 10: Cambios en alguno de los siguientes aspectos**

- Salud: 00
- Armonía corporal: 01
- Relación con los otros: 02
- Otros: 03
- No he notado cambios: 04

➤ **Variable 11: Beneficios de Medicina Ayurveda**

- A nivel espiritual: 00
- Sistema digestivo: 01
- Regularizar su peso: 02
- Cambios de hábitos favorables: 03
- Bienestar psicofísico: 04
- La mayoría de las opciones: 05

➤ **Variable 12: Considera que la Medicina Ayurveda le ha dado herramientas en cuanto a la elección de alimentos más beneficiosos en su salud**

- Si: 00
- No: 01
- Tal vez: 02

➤ **Variable 13: La medicina Ayurveda le ha sido efectiva en el tratamiento de alteraciones digestivas como:**

- Acidez: 00

- Estreñimiento: 01
- Diarrea: 02
- Divertículos: 03
- Colon irritable 04
- Otras: 05
- Ninguna: 06

➤ **Variable 14: Ud. considera que la medicina Ayurveda es accesible para todas las clases sociales**

- Si: 00
- No: 01
- Tal vez: 02

➤ **Variable 15: Ud. considera que dicha medicina puede ser practicada por todos los grupos etarios**

- Si: 00
- No: 01
- Tal vez: 02

Matriz tripartita de datos

	V1	V2	V3	V4	V5	V6	V7	V8	V9	V10	V11	V12	V13	V14	V15
01	00	00	02	03	00	02	03	00	00	03	00	00	05	00	00
02	00	01	02	05	03	02	03	00	02	03	00	00	05	00	00

03	00	02	03	05	03	02	03	05	00	03	05	00	03	00	00
04	01	02	03	05	05	01	03	04	00	03	05	00	04	02	00
05	00	03	02	01	03	00	00	00	00	03	05	00	00	00	00
06	01	02	04	03	00	04	00	00	00	01	05	00	05	02	00
07	01	02	03	05	01	00	02	05	00	00	03	02	05	01	00
08	00	02	03	01	00	04	02	03	02	03	01	00	00	01	00
09	01	01	02	03	05	03	03	05	00	00	03	00	01	02	00
10	01	01	02	03	02	01	03	00	00	00	05	00	00	00	02
11	00	03	00	02	00	00	01	00	00	00	02	02	02	02	02
12	00	01	02	03	01	02	00	00	02	00	05	00	01	01	00
13	01	01	02	03	00	02	01	05	00	01	00	00	02	00	02
14	00	01	03	05	03	01	03	00	00	03	01	00	05	02	00
15	00	02	03	01	03	00	00	05	00	00	02	00	04	01	00
16	01	02	03	03	01	02	02	03	00	00	02	00	00	00	00
17	00	02	02	05	00	02	00	05	00	03	00	00	03	01	00
18	01	01	02	03	02	01	02	00	00	00	04	00	01	01	00
19	00	02	03	05	03	00	03	00	00	01	00	00	01	02	01
20	00	02	03	03	02	01	03	02	00	00	04	00	01	00	00

Consentimiento informado:

Esta es una encuesta que realizan los estudiantes: Frankrajch Gabriela con DNI: 30.592.891, Fuentes Tatiana con DNI: 19.025.953 y Velázquez Roxana con DNI: 27.925.375 de la facultad de Medicina Fundación H.A Barceló con el objetivo de conocer los motivos de la búsqueda y adherencia a las terapias alternativas como el Ayurveda.

Se garantizará el secreto estadístico y la confidencialidad. Por esta razón le solicitamos su autorización para participar en este estudio, que consiste en responder una serie de preguntas.

La decisión de participar en este estudio es voluntaria.

Agradecemos desde ya su colaboración.

Yo (nombre de pila), _____, habiendo sido informado y entendido los objetivos y características del estudio, acepto participar en la encuesta.

Fecha:



Lea atentamente el cuestionario y seleccione solo una opción:

a.A.a.A.1- **Sexo**

- Femenino
- Masculino

a.A.a.A.2- **Edad**

- Menor a 20 años
- Entre 20 y 40 años
- Entre 40 y 60 años
- Mayor a 60 años

a.A.a.A.3- **Nivel educativo**

- Estudio secundario incompleto
- Secundario completo
- Terciario/Universitario incompleto
- Terciario/Universitario completo
- Otros

a.A.a.A.4- **Situación laboral**

- Desempleado
- Ama de casa
- Jubilado/pensionado
- Trabajo tiempo completo
- Profesional
- Otros

a.A.a.A.5- **Como conoció la Medicina Ayurveda**

- Recomendación de un familiar/amigo
- Medios de comunicación

- Redes sociales
- Por recomendación de otros especialistas
- Por un viaje a India
- Otros

a.A.a.A.6- **Motivos por los cuales asiste a la terapia Ayurvedica**

- Experiencia personal
- Presencia de alguna enfermedad
- Cuidado de la salud
- Problemas emocionales
- Otros

a.A.a.A.7- **Ud. asiste con**

- Esposo/esposa
- Hijos
- Otros
- Ninguno

a.A.a.A.8- **Ud. practica otro tipo de terapia alternativa**

- Yoga
- Bioenergética
- Astrología
- Homeopatía
- La mayoría de las opciones

Ninguna

a.A.a.A.9- ***Cree que ha causado efectos positivos en su salud practicar dicha medicina***

Si

No

Por ahora no he notado cambios

a.A.a.A.10- ***Ha notado cambios en alguno de los siguientes aspectos***

Salud

Armonía corporal

Relación con los otros

Otros

No he notado cambios

a.A.a.A.11- ***Considera que la Medicina Ayurveda resulta beneficiosa en***

A nivel espiritual

Sistema digestivo

Regularizar su peso

Cambios de hábitos favorables

Bienestar psicofísico

La mayoría de las opciones

a.A.a.A.12- ***Considera que la Medicina Ayurveda le ha dado herramientas en cuanto a la elección de alimentos más beneficiosos en su salud***

- Si
- No
- Tal vez

a.A.a.A.13- **La medicina Ayurveda le ha sido efectiva en el tratamiento de alteraciones digestivas como:**

- Acidez
- Estreñimiento
- Diarrea
- Divertículos
- Colon irritable
- Otras
- Ninguna

a.A.a.A.14- **Ud. considera que la medicina Ayurveda es accesible para todas las clases sociales**

- Si
- No
- Tal vez

a.A.a.A.15- **Ud. considera que dicha medicina puede ser practicada por todos los grupos etarios**

- Si
- No
- Tal vez

Muchas Gracias.-