



Mi Universidad

Investigación Documental

Nombre del Alumno: Andi Saydiel Gómez Aguilar

*Nombre del tema: **Medicina Ayurveda***

Parcial: IV

Nombre de la Materia: Antropología Medica II

Nombre del profesor: Dra. Irma Sánchez Prieto

*Nombre de la Licenciatura: **Licenciatura en Medicina Humana.***

Semestre: II

Lugar y Fecha de elaboración: Tapachula, Chiapas a 29 de Junio del 2024

INTRODUCCION

La Medicina Ayurveda, originaria de la antigua India, es un sistema de salud holístico que se centra en el equilibrio integral del cuerpo, la mente y el espíritu para promover la salud y prevenir enfermedades. Su nombre proviene del sánscrito "Ayur" (vida) y "Veda" (conocimiento), lo que se traduce como "ciencia de la vida". Este milenar sistema considera que cada individuo es único y está compuesto por una combinación específica de energías biológicas conocidas como doshas: Vata, Pitta y Kapha.

La salud se sostiene en el equilibrio armonioso de estos doshas, que regulan funciones físicas, mentales y emocionales.

Ayurveda abarca una amplia gama de prácticas terapéuticas, desde la dietoterapia y el uso de hierbas medicinales hasta técnicas de purificación y rejuvenecimiento conocidas como Panchakarma. Además, enfatiza la importancia del agni o fuego digestivo, crucial para la adecuada asimilación de nutrientes y la eliminación de toxinas.

A través de métodos preventivos y curativos personalizados según la constitución única de cada individuo (prakriti), Ayurveda busca restablecer y mantener la salud óptima, promoviendo un estilo de vida saludable que incluye prácticas como yoga, meditación y el uso consciente de plantas medicinales.

Este sistema milenar continúa siendo relevante en la actualidad, no solo en la India, sino también globalmente, donde se valora por su enfoque integral, natural y personalizado hacia el bienestar humano.

Ayurveda, Medicina Tradicional India (TIM) y Medicina Tradicional China (MTC) siguen siendo las tradiciones más antiguas y vibrantes. El interés por la medicina tradicional está creciendo en todo el mundo. Se están realizando esfuerzos para monitorear y regular la medicina herbaria y la medicina tradicional. China ha tenido éxito en la promoción de tratamientos con más investigación y un enfoque basado en la ciencia, pero Ayurveda necesita una investigación científica y una base de evidencia más amplias. Describe los principios básicos y las similitudes de la medicina tradicional china y analiza los factores críticos de éxito que estas tradiciones de excelencia deben tener en cuenta para seguir siendo competitivas en el mercado mundial. La medicina asiática ha sido objeto de investigación filosófica, histórica y antropológica durante décadas. La continuidad de estos antiguos sistemas médicos a lo largo de 2000 años, las diferencias en muchas formas de medicina en Asia y su entrada en el siglo XX con la biomedicina están bien documentados. Su llegada al escenario mundial a finales del siglo XX fue otro hito. No todas las tradiciones médicas asiáticas comparten la misma trayectoria, pero en términos generales pueden tener experiencias históricas similares.

Según el Ayurveda, el cuerpo humano está compuesto por tejidos (dhatu), productos de desecho (mala) y sustancias biológicas humorales (doshas). Los siete dhatu son quilo (rasa), sangre (rakta), músculo (maamsa), grasa (meda), hueso (Asti), médula ósea (maja) y semilla (shukra). Al igual que la medicina antigua clásica, el tratado clásico ayurvédico divide las sustancias del cuerpo en sus cinco elementos clásicos (Panchamahabhuta). Tierra, Agua, Fuego, Aire, Éter. También hay 20 Gunas (Cualidades o Atributos) que se cree que son únicos para toda la materia. Estos se componen de 10 pares. Pesado/ligero, frío/caliente, flexible/seco, opaco/afilado, estable/móvil, blando/duro, no viscoso/baboso, suave/áspero, pequeño/áspero y viscoso/líquido. Los tres fluidos corporales básicos de los doshas o tridoshas son vata (aire, que algunos autores modernos equiparan con el sistema nervioso), pitta (algunos equiparan con bilis, fuego y enzimas) y kapha (esputo o tierra y agua), que algunos equiparan con limo). Los críticos modernos argumentan que los doshas son conceptos ficticios en lugar de reales. Los jugos (doshas) también pueden afectar la salud mental. Cada dosha tiene atributos y roles específicos en el cuerpo y la mente. Así, el predominio natural de uno o más doshas explica la constitución (prakriti) y la personalidad de una persona. En la tradición ayurvédica, un desequilibrio entre los doshas físicos y

mentales se considera un factor etiológico clave en la enfermedad. Su único punto de vista del Ayurveda es que los doshas están en equilibrio cuando son iguales entre sí, pero otro punto de vista es que cada persona tiene su propia combinación de doshas que definen el temperamento y las características de esa persona. En cualquier caso, establece que cada persona necesita ajustar su comportamiento y entorno para aumentar o disminuir sus doshas y mantener su estado natural.

CONSTITUCIÓN VATA

En equilibrio: la complexión es delgada y ligera, la energía psicofísica se enciende de súbito, actúa velozmente, camina con presteza, el hambre y la digestión son irregulares y variables, el sueño ligero y variable, la mente vivaz, imaginativa; es una persona entusiasta, apasionada, cambia de humor fácilmente, comprende y olvida con rapidez, está siempre alerta, es ágil, creativa, tiende a preocuparse y constiparse, se cansa con facilidad; el amor y las emociones son inestables y duran poco, tiene costumbres cambiantes e irregulares.

En desequilibrio: tiende hacia la preocupación y el ansia, es distraída, hipersensible al frío, tiene la piel seca, sufre de insomnio, estreñimiento, cansancio psicofísico, dolor de cabeza (ocasionado por la tensión), intolerancia hacia el frío, trastornos degenerativos, pérdida de peso. VATA DOSHA controla todas las funciones correlacionadas con el movimiento, desde el flujo de la sangre a través las arterias, hasta el movimiento de un pensamiento a través de la mente. Controla la respiración y los procesos de eliminación; es, por naturaleza, rápido, inestable, frío y seco. Aceite Vata: Base de sésamo con hierbas medicinales. Caliente. El masaje es despacio y profundo para equilibrar y estabilizar.

CONSTITUCIÓN PITA

En equilibrio la estructura y la fuerza están dentro del promedio, la piel delicada, la persona no resiste el calor ni el sol, es poco tolerante, presenta hambre y sed agudas aunque buena digestión; tiene una inteligencia aguda, es precisa, confía en sí misma, responsable, ama los desafíos y tiende a la soberbia, a la crítica y al estrés, es propensa a enojarse e irritarse.

En desequilibrio persona que se enoja fácilmente, demasiado crítica y se implica excesivamente, es siempre irritable, se granjea muchas enemistades; tiene tendencia a las espinillas y a los problemas cutáneos e inflamatorios en general, a la gastritis y a la úlcera, desarreglos de la vista, calor corporal excesivo y encanecimiento precoz del cabello. PITA DOSHA controla las funciones digestivas y cada estadio del metabolismo, desde la digestión intestinal hasta el intercambio de oxígeno y dióxido de carbono en las células. Pita, por naturaleza, es caliente, agudo y penetrante. Aceite Pita: Base de coco con hierbas medicinales. Refresca. El masaje es relajante (calma) y refrescante.

CONSTITUCIÓN KAPA

En equilibrio: la complexión es sólida, la persona es fuerte y tolerante, calmada, afectuosa, posesiva, relajada, está siempre contenta y cómoda desde el punto de vista emocional; tiene la piel lisa, buena memoria, una energía estable pero actúa lentamente; tiene tendencia a engordar, presenta sueño profundo y prolongado, tiende a tener poca hambre, aunque mala digestión.

En desequilibrio la persona es apática, posesiva, sufre de sobrepeso o es incluso obesa, tiene problemas de asma, congestión nasal, bloqueos respiratorios, digestión lenta, problemas en las articulaciones, depresión, pereza y sueño excesivo. KAPA DOSHA controla el equilibrio de los fluidos y la estructura física, desde la ósea y de los tejidos musculares, hasta la de las células y la inteligencia celular. Es, por naturaleza, pesado, estable, fresco y húmedo. Aceite Kapa: drenante, caliente. El masaje ayuda a deshacer la grasa, celulitis, drena, activo y aligera.

LOS PROFESIONALES DE LA SALUD EVALÚAN A LAS PERSONAS MEDIANTE

- La formulación de preguntas sobre sus síntomas, su comportamiento y su estilo de vida
- La observación de su apariencia general, incluidos los ojos, la lengua y la piel
- La toma del pulso y la revisión de su orina y sus heces

Tras determinar el equilibrio entre las doshas, los profesionales de la salud diseñan un tratamiento específicamente adaptado a cada persona. El ayurveda utiliza dietas, plantas, masajes, meditación, yoga y técnicas de purificación interna (eliminación terapéutica). La purificación consiste habitualmente en la inyección de fluidos en el recto para provocar la evacuación intestinal (un enema) o el lavado de las fosas nasales con agua (lavado nasal) para restablecer el equilibrio en el interior del cuerpo y con la naturaleza.

USOS MEDICINALES DE AYURVEDA

El ayurveda ha sido objeto de estudio, incluso en rinitis alérgica, trastornos de la salud mental, afecciones neurológicas, dolor, artritis y diabetes. Al igual que sucede en el caso de otros estudios de sistemas médicos holísticos, la investigación de alta calidad es difícil de realizar.

POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS DEL AYURVEDA

Algunas de las combinaciones botánicas utilizadas en el Ayurveda están contaminadas con metales pesados (principalmente plomo, mercurio y arsénico) que pueden causar intoxicación por metales pesados.

Por lo tanto, un médico ayurvédico debe determinar la composición física y mental del dosha de una persona. Por ejemplo, una persona que es delgada, tímida y fácilmente irritable, tiene una nuez de Adán prominente y disfruta del conocimiento esotérico es probable que sea vata prakriti y por lo tanto sufra de gases, tartamudeo, reumatismo.

En el texto ayurvédico Charaka Samhita, 'la locura' (unmada) se atribuye a la comida fría ya estar poseído por la mente de un brahmán pecador (Brahmarakshasa). Asociado a ciertos trastornos mentales por agitación o exceso de Vayu (gases). Ama (que significa 'sin cocinar' o 'sin digerir' en sánscrito) se usa para referirse a todos los conceptos que existen en un estado de transformación imperfecta. En cuanto a la higiene bucal, se afirma que es un subproducto

tóxico resultante de una digestión inadecuada o incompleta. Este concepto no tiene equivalente en la medicina estándar. En la taxonomía medieval del sistema de conocimiento sánscrito, al Ayurveda se le asigna una posición como Vedas subsidiarios (Upaveda). Atharvaveda y los nombres de algunas plantas medicinales de otros Vedas se pueden encontrar en la siguiente literatura ayurvédica. Otra escuela considera que "Ayurveda" es el "quinto Vedas". Las primeras declaraciones teóricas registradas del modelo estándar de enfermedad en Ayurveda se encuentran en los primeros cánones budistas.

TRATAMIENTOS Y TERAPIAS

Los tratamientos en Ayurveda están diseñados para restaurar el equilibrio de los doshas y promover la salud en general. Estos pueden incluir:

Dietoterapia: Recomendaciones dietéticas personalizadas según la constitución y los desequilibrios de los doshas.

Hierbas Medicinales: Uso de plantas medicinales específicas para corregir desequilibrios y promover la salud.

Panchakarma: Un conjunto de técnicas de purificación y desintoxicación que incluyen el vamana (vómito terapéutico), virechana (purgación terapéutica), basti (enema terapéutico), nasya (administración nasal de medicamentos) y rakta mokshana (terapia de purificación de la sangre).

Yoga y Meditación: Prácticas para mejorar la flexibilidad, fortaleza y equilibrio mental.

Masajes y Terapias Manuales: Uso de aceites medicinales y técnicas específicas para promover la circulación y el bienestar.

CONCLUSION

En resumen, la Medicina Ayurveda se distingue como un sistema médico milenario que no solo trata enfermedades, sino que también promueve un equilibrio holístico entre el cuerpo, la mente y el espíritu. Basada en la antigua sabiduría de la India, esta ciencia de la vida enfatiza la individualidad de cada persona y su conexión intrínseca con el entorno.

A través de principios como la teoría de los doshas y la importancia del agni, Ayurveda ofrece un enfoque integral que abarca desde la dieta y el uso de hierbas medicinales hasta técnicas avanzadas de purificación y rejuvenecimiento. Al fomentar prácticas preventivas como el yoga y la meditación, Ayurveda no solo busca tratar los síntomas de las enfermedades, sino también prevenir su aparición al fortalecer la inmunidad y promover un estilo de vida saludable.

Este enfoque personalizado y natural ha ganado reconocimiento global, encontrando aplicación tanto en el tratamiento de condiciones crónicas como en el mantenimiento del bienestar general. A pesar de los desafíos contemporáneos en términos de integración con la medicina occidental, la Medicina Ayurveda sigue siendo apreciada por su capacidad para complementar y enriquecer la diversidad de enfoques terapéuticos disponibles en el mundo moderno.

En última instancia, la Medicina Ayurveda no solo ofrece un camino hacia la curación física, sino también hacia la armonía y el equilibrio en todas las dimensiones de la vida, proporcionando una visión profunda y transformadora de la salud que continúa inspirando y beneficiando a personas en todo el mundo.

REFERENCIA

Universidad Complutense de Madrid. (n.d.). Taller Ayurveda

<file:///C:/Users/sonia%20palomeque/Downloads/Dialnet-PrincipiosYTerminosDeLaMedicacionAyurvedaTradicion-8713662.pdf>

<https://www.cristalmind.com/pdf/Ayurveda-Singh-SP.pdf>