

La Ayurveda o arte médico hindú

EMILIO A. RESTREPO

Se hace una breve revisión acerca de la Ayurveda o arte curativo hindú, con el fin de dar información general sobre su filosofía, su estructura y sus elementos analíticos y terapéuticos, ya que en la actualidad están tomando un auge apreciable las medicinas clásicas, como alternativas interesantes y útiles a nuestro enfoque occidental del proceso salud - enfermedad.

PALABRAS CLAVE
AYURVEDA
TRIDOSHA
EQUILIBRIO

La Ayurveda, o arte médico hindú, va más allá de un simple concepto curativo. Es considerada no sólo ciencia sino también religión, filosofía y toda una forma de ser y de actuar. La palabra proviene de dos términos sánscritos que significan "ciencia de la vida". Es una de las opciones médicas más precoces de la humanidad y su práctica, además de las evidencias escritas de su uso, data de más de cinco mil años.

Probablemente en ninguna cultura como en la hindú, una ciencia médica haya tenido una relación más estrecha con la evolución socio-político-filosófi-

ca y cultural. Su influencia es total y aún en nuestros días tiene una importancia fundamental.

Para efectos de enfoque académico la Ayurveda se divide en ocho ramas: Ginecología, Obstetricia, Oftalmología, Geriatria, Pediatría, Otorrinolaringología, Medicina General y Cirugía. En todas lo prioritario es la búsqueda del equilibrio como factor de prevención de la enfermedad pero existe también la opción curativa, cuando el desequilibrio (la enfermedad) se ha producido.

Cada una de las especialidades se rige por la teoría de los cinco elementos: Eter, Aire, Fuego, Agua y Tierra, que tienen relación directa con el oído, el tacto, la vista, el gusto y el olfato, respectivamente. En la relación de estos elementos y la pérdida o no de su control, se basa la aparición de la enfermedad.

Para la conservación de la salud influye preponderantemente, la regulación de las tres efusiones corporales o *MALAS* (orina, excremento, sudor), los siete *DHATUS* o tejidos corporales divididos en grupos de órganos, aparatos y sistemas relacionados energética y funcionalmente y la *TRIDOSHA* o las tres formas de expresión de la constitución humana,

DOCTOR EMILIO A. RESTREPO, Residente, Departamento de Obstetricia y Ginecología, Facultad de Medicina, Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.

que son determinantes en la propensión a las enfermedades, en la expresión de la personalidad, en el aspecto físico y en el comportamiento fisiológico y psicológico en general. Todo lo anterior, se condensa en lo que se llama trinidad de la vida, que incluye un solo ser compuesto por el cuerpo, la mente, y la conciencia espiritual. Esta *TRIDOSHA* tiene tres formas clásicas de expresión: *VATA*, *PITTA* y *KAPHA*, cada una con características propias y definidas (Tablas Nº 1 y 2).

En la práctica, casi ningún ser humano es de una *dosha* pura, sino el producto de la combinación de estas fuerzas, con un elemento dominante. En la Tabla Nº 1 se pueden observar los componentes principales de cada una.

Cuando la interacción entre los factores de "orden y desorden" de las *doshas* se altera, sobreviene el proceso de la enfermedad, que cambia las cargas energéticas en el medio interno y descontrola su relación con el externo.

Las enfermedades se clasifican según su origen psicológico, espiritual o físico, o de acuerdo al órgano donde se manifiestan, aunque no todas se presentan clínicamente en el lugar de origen, porque la Ayurveda mira al ser humano como algo integral, una resultante energética total. La constitución determina propensión a las enfermedades.

Una enfermedad o desequilibrio puede expresarse en el cuerpo, en la mente, en la conciencia o en combinaciones de ellas. Por esto trastornos del afecto producen deficiencias inmunes o se manifiestan con irritabilidad, depresión, etc.

El diagnóstico en la Ayurveda se hace con base en una apreciación general del paciente, que no necesariamente debe estar enfermo desde el punto de vista clínico. Se dice que el hombre es un libro viviente que se debe leer permanentemente. El desorden tiene forma propia en el pulso, con cambios definidos para cada entidad en particular. En la lengua se ha descrito una semiología que orienta al diagnóstico por sistemas. En las líneas que pueblan el rostro también se expresan síntomas de enfermedades, lo mismo que en ciertas características de los labios y las uñas.

El interrogatorio del acto médico ayurvédico obviamente tiene una amplia disquisición sobre las dolencias del paciente pero, además, indaga sobre tópicos muy importantes para el enfoque, como los hábitos dietéticos, la eliminación urinaria, fecal y por

sudoración, los estados de ánimo, de sueño y de apetito, etc.

Es de destacar que mucha de la signología coincide plenamente con la convencional de la medicina occidental, pero llama la atención que haya sido descrita con varios siglos de anticipación.

En el aspecto terapéutico, cada acción se dirige básicamente a restaurar el equilibrio entre los humores corporales ya que, según la fisiopatología, la enfermedad surge de una disarmonía entre ellos. Este enfoque se realiza tanto en el plano físico como en el emocional pues ninguno es independiente del otro. Se busca eliminar las toxinas o neutralizarlas pues ellas son las que causan el síntoma. Para ello, la Ayurveda propone un esquema que busca purificar el cuerpo, la mente y las emociones, conocido como *PANCHA - KARMA* o "los cinco procesos de limpieza", que consisten en vómito terapéutico, laxantes, enemas medicinales, administración nasal de medicamentos naturales y purificación de la sangre por sangrías. Todo lo anterior se fortalece con la ingesta de alimentos propios para cada enfermedad y constitución, que varían en forma muy dinámica de acuerdo a la evolución. El ejercicio, los baños de sol, el aire fresco, los masajes corporales con determinadas sustancias, la relajación mental con el sistema de meditación trascendental, el yoga, ciertos sistemas de ayuno y recomendaciones sobre la higiene de la rutina diaria, también coadyuvan a restaurar la armonía.

Los productos terapéuticos son siempre naturales. Se dice que todas las sustancias tienen valor medicinal si se usan de manera adecuada y con conocimiento. Los productos no suprimen los efectos de la enfermedad sino que tratan de armonizar los factores desequilibrantes del cuerpo para que éste la elimine. No se trata únicamente de esconder o disimular el síntoma.

En síntesis, se da un enfoque muy general de una ciencia milenaria que tiene respaldo en las evidencias históricas y que últimamente ha contado con la supervisión del método científico, como se observa en múltiples publicaciones, además del creciente interés que ha suscitado en el personal médico y en la opinión general ante la gran promoción y los buenos resultados que con ella se han obtenido. Para quien desee profundizar, se anexa una lista de textos especializados en el tema.

TABLA Nº 1*

LA CONSTITUCION HUMANA (*PRAKRUTI*)

Aspecto de la constitución	VATA	PITTA	KAPHA
COMPLEXION	Delgada	Moderada	Fornida
PESO	Bajo	Moderado	Sobrepeso
PIEL	Seca, áspera, fría, morena, oscura	Suave, grasosa, tibia, blanca, rojiza, amarillenta	Gruesa, grasosa, fría, pálida, blanca
PELO	Negro, seco, rizado	Suave, grasoso, rubio, rojizo, canas prematuras	Grueso, grasoso, ondulado, oscuro o claro
DIENTES	Protuberantes, grandes, torcidos, encías delgadas	Tamaño moderado, amarillentos, encías suaves	Fuertes, blancos
OJOS	Pequeños, secos, apagados, cafés, negros	Agudos, penetrantes, verdes, grises, amarillentos	Grandes, atractivos, azules, pestañas gruesas
APETITO	Variable, escaso	Bueno, excesivo, inaguantable	Lento pero estable
SABOR	Dulce, agrio, salado	Dulce, amargo, astringente	Picante, amargo, astringente
SED	Variable	Excesiva	Escasa
ELIMINACION	Seca, dura, estreñida	Suave, grasosa	Gruesa, grasosa
ACTIVIDAD FISICA	Muy activo	Moderado	Letárgico
MENTE	Activa, no descansa	Agresiva, inteligente	Calmada, lenta
TEMPERAMENTO EMOCIONAL	Miedoso, inseguro, impredecible	Agresivo, irritable, celoso	Calmado, avaro, apegado
FE	Variable	Fanática	Estable
MEMORIA	Buena memoria reciente; mala a largo plazo	Aguda	Lenta pero prolongada
SUEÑOS	Miedosos, vuelos, brincos, correr	De fuego, furia, violencia, guerra	Acuosos, ríos, mares, lagos, nado, románticos
SUEÑO	Escaso, interrumpido	Poco pero prolongado	Pesado, prolongado

TABLA N° 1* (Continuación)

LA CONSTITUCION HUMANA (PRAKRUTI)

Aspecto de la constitución	VATA	PITTA	KAPHA
HABLA	Rápida	Penetrante y cortante	Lenta, monótona
ESTATUS FINANCIERO	Pobre, gasta dinero rápido en baratijas	Moderado, gasta en lujos	Ricos, ahorrativos, gasta en alimentos
PULSO	Tenue, débil, se mueve como serpiente	Moderado, brinca como rana	Amplio, lento, se mueve como cisne

*Tomado de Ref. 4

TABLA N° 2*

FUNCIONES DE LA TRI-DOSHA

VATA (Aire y éter)	PITTA (Fuego y agua)	KAPHA (Agua y tierra)
Movimiento	Calor corpóreo	Estabilidad
Respiración	Temperatura	Energía
Urgencias naturales	Digestión	Lubricación
Transformación de los tejidos	Percepción	Untuosidad
Funciones motoras	Entendimiento	Perdón
Funciones sensoriales	Hambre	Avaricia
Inestabilidad	Sed	Apego
Secreciones	Inteligencia	Acumulación
Excreciones	Furia	Sostén
Miedo	Odio	Posesividad
Vacío	Celos	
Ansiedad		

Pitta y Kapha tienen lo aceitoso en común

Pitta y Vata tienen la ligereza en común

Vata y Kapha tienen el frío en común

* Tomado de Ref. 4

SUMMARY

AYURVEDA OR INDIAN MEDICAL ART

This is a brief review on Ayurveda, or Hindu medical art. It intends to provide general information about its philosophic, structural, analytic and therapeutic aspects. This article is motivated by the increasing interest in classic medicine as a useful alternative to the western approach towards the health - disease process.

BIBLIOGRAFIA

1. CHOPPRA D. *Perfect Health*. New York: Harmony Books, 1984; 328.
2. CHOPPRA D. *Return to the Rishi*. Boston: Houghton Mifflin Co., 1988; 214.
3. CHOPPRA D. *Unconditional life*. New York: Bantam Books, 1991; 280.
4. LAD V. *Ayurveda, la ciencia de curarse uno mismo*. Guía práctica. México: Arbol editorial, 1988; 173.
5. RIVIERE B. *La medicina en la antigua India*. In: LAIN-ENTRALGO P. *Historia Universal de la Medicina*. Barcelona: Salvat, 1972; 1: 129-157.
6. BENSON H. *Yoga for drug abuse* *New Engl J Med* 1989; 281: 1133-1135.
7. WALLACE RK. *The physiological effects of transcendental meditation*. *Science* 1970; 167: 1751-1754.
8. ANONIMO. *Meditation may find use in medical practice*. *JAMA* 1972; 218: 295-299.
9. FOREM J. *Meditación trascendental, la ciencia de la inteligencia creativa*. México: Ed Diana, 1975; 300.