LIC. EN NUTRICIÓN

“INFLUENCIA DE LA MEDICINA AYURVEDA EN ESTUDIANTES DE NUTRICIÓN.”

UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA

ALUMNA: ALBERTI, TANIA
TUTOR: NOCINO, NICOLAS
DOCENTE DE TALLER: CAUFIELD, SILVINA

DICIEMBRE 2021

“INFLUENCIA DE LA MEDICINA AYURVEDA EN ESTUDIANTES DE NUTRICIÓN”

Resumen

En Argentina existe una situación de pluralismo médico, es decir, coexisten varios modelos de atención sanitaria entre los cuales se encuentra el Ayurveda. La mayoría de los estudios publicados están centrados en la eficacia y la seguridad de sus tratamientos, como así también en estudios de ensayos clínicos y análisis de casos.

En la presente investigación se identifican y analizan los conocimientos, la opinión, la experiencia y el interés que tienen los estudiantes de la carrera Licenciatura en Nutrición de la UAI en Rosario sobre Medicina Ayurveda.

Para ello se utilizó una metodología de investigación cuantitativa, no experimental, de carácter descriptivo y de corte transversal. Se realizó durante el segundo semestre del año 2021 en la Universidad Abierta Interamericana de la ciudad de Rosario, Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud. Para el estudio de las variables sociodemográficas, opinión, conocimientos, experiencia e interés, se utilizó una encuesta electrónica auto administrada, diseñada por la autora. Esta encuesta fue difundida y aplicada en el aula virtual de todos los alumnos regulares de primero a cuarto año de la Licenciatura en Nutrición. Los datos obtenidos se traspasaron a una planilla de cálculo y luego se realizó su respectivo análisis descriptivo. De lo que resulta la realización de un diagnóstico y análisis que permitió determinar que la Medicina Ayurveda corresponde a una temática relevante y de interés para los estudiantes de Nutrición de la UAI.

Palabras clave: Ayurveda, estudiantes, nutrición, conocimiento, medicina, salud, universidad, investigación, opinión, experiencia, interés.

Índice **Página**

Título…….. 02

Resumen - Palabras clave ….…….…….... 03

Índice…….. 04

Lista de abreviaturas y siglas ……. 07

1. Prólogo…….…….. 08

2. Agradecimientos …… 09

3. Introducción…….…….. 10

3. 1. Situación mundial…….…….. 10

3. 2. Tendencia actual …… 10

4. Justificación…….…….. 12

5. Planteo del problema …… 13

6. Objetivos de la investigación …….……... 14

6. 1. Objetivo general …….……. 14

6. 2. Objetivos específicos……..……. 14

7. Hipótesis …….……..... 15

8. Antecedentes de la investigación……...…….. 16

i) Entrevista a Nicolás Nocino …… 16

ii) Marco referencial - Estado actual de los conocimientos sobre el tema …….... 17

1.1.1.1. Conocimientos y actitudes sobre terapias alternativas y complementarias es estudiantes de ciencias de la salud ……..……. 17

1.1.1.2. Conocimiento, opinión y experiencia de los estudiantes de la escuela de ciencias de la salud de la UVM sobre la Medicina Complementaria.. 18

1.1.1.3. Abriendo paso a la Medicina Ayurveda …… 19

9. Marco teórico ……..…… 20

a. Primera parte ….……..…… 20

i . Definición de Ayurveda……..…….... 20

ii. Reseña histórica ……..……. 22

iii. Ayurveda en la actualidad ……..……. 24

iv. Ayurveda en Argentina ……..…..… … 24

v. Ayurveda en los sistemas de salud …….…..…..……. 25

vi. Discordancias …….. 27

b. Segunda parte ……..…….…….……...… 27

i. Postulados principales ……...…….... 27

ii. Sus teorías ……..……...……. 28

iii. El Prakriti, según la constitución ayurvédica……..…..…….…..... 28

iv. Agni, Ama y relación con los diferentes Doshas ……..……....… 28

c. Tercera parte. Teorías ayurvédicas…….…….....….. 29

i. Teoría de la creación: los 5 elementos de la naturaleza o "Panchamahabhutas"……...…….... 29

ii. Teoría de las cualidades de la materia o Gunas ……...…….... 30

iii. Teoría de las Gunas mentales: Impulsos de la mente (Triguna)…...….. 31

iv. Teoría de los dhatus: los 7 tejidos del cuerpo ……... 33

v. Teoría de malas: los tres desechos del organismo……...……... 34

d. Cuarta parte …….…….....…. 35

i. El proceso salud enfermedad…….…….….. 35

ii. Diagnóstico ayurvédico…….…….…. 36

a. Quinta parte ……..……..……..…..…. 36

i. Teoría de los doshas: fuerzas, energías, humores del cuerpo (Tridosha) .36

ii. Características de los doshas……... 37

iii. Equilibrio de las doshas…….…… .44

iv. Dieta para cada dosha…….…... .47

v. Alimentos que favorecen y alimentos que deben ser evitados……..... 48

10. Metodología……..……..… 53

10. 1. Área de estudio …….…… 53

10 2. Tipo de estudio …….…… 53

10 3. Población objetivo……... 53
10 4. Universo …… 53
10 5. Muestra…….. 53
10 6. Criterios de inclusión y exclusión …… 54
10 7. Técnicas de recolección de datos ……..... 54
10.7.1. Instrumento de recolección de datos: Encuesta …… 54
10.7.2 Exposición de las variables …… 55
11. Trabajo de campo ……..…..59
11. 1. Descripción…… 59
11. 2. Descripción de los resultados obtenidos…….59
11. 3. Análisis de los resultados ……..……... 77
12. Conclusiones…… 78
13. Glosario…… 79
14. Referencias bibliográficas …… 81
15. Anexo 1: Encuesta…… 85
16. Anexo 2: Entrevista …… 90

Lista de abreviaturas y siglas:

ECV: enfermedades cardio vasculares

MA: Medicina Ayurveda

MTC: Medicina Tradicional Complementaria

OMS: Organización Mundial de la Salud

UAI: Universidad Abierta Interamericana

1. Prólogo

«Un médico que falla en entrar en el cuerpo de un paciente con la lámpara del conocimiento y el entendimiento, nunca podrá tratar enfermedades. Deberá primero estudiar todos los factores, incluyendo el entorno, que influyen en la enfermedad, y luego prescribir tratamiento. Es más importante prevenir una enfermedad que buscar su cura».

Charaka Samhita, siglo II d. C.

"Para la mayoría de nosotros, el tratamiento médico comienza a partir de la enfermedad. Se enfoca en el tratamiento de esta afección como respuesta a una condición que ya ocurrió. Su objetivo es reparar algo ya roto. Sin embargo, cuando la medicina comienza con el tratamiento suele ser un fracaso desde el inicio, porque la enfermedad ya nos ha dañado[1]".

Frawley, D.; "Ayurveda y la mente"; 2011[1]

Entender a la salud como un proceso, y no como un estado definitivo, que depende de uno mismo conseguirlo y mantenerlo y confiar en la medicina como guía para conocer y transitar ese proceso, ese es nuestro gran desafío.

2. Agradecimientos

En primer lugar, quiero agradecer a mi tutor Nicolás Nocino, que me guio en la última etapa de este proyecto para alcanzar los resultados que buscaba.

También quiero agradecer a Silvina Caufield y Gisela Risari, docentes del taller, por el acompañamiento.

Especialmente a la Dra. Patricia Peluffo, por su compromiso y dedicación y por brindarme todos los recursos y herramientas que fueron necesarios para llevar a cabo el proceso de investigación. No hubiese podido arribar a estos resultados de no haber sido por su incondicional ayuda.

Por último, quiero agradecer a Verónica, mi mamá por apoyarme aun cuando mis ánimos decaían. En especial, quiero hacer mención de Nicolás, mi compañero que siempre estuvo ahí para darme palabras de apoyo y un abrazo reconfortante para renovar energías.

Muchas gracias a todos.

3. Introducción

3.1 Situación mundial

En el actual clima político, económico y social de los países industrializados, la preocupación por el tema salud ha crecido notablemente en los últimos años. Cifras actuales a nivel mundial revelan que un alto porcentaje de la población sufre de enfermedades como la obesidad, la diabetes, el cáncer y las enfermedades cardiovasculares, "*estas últimas representan la principal causa de muerte en los últimos 20 años. La morbimortalidad asociada a la diabetes aumentó en un 70% a nivel mundial entre 2000 y 20019. El 45% de la población presenta un peso corporal superior al normal. En 2016, según las estimaciones, unos 41 millones de niños menores de cinco años tenían sobrepeso o eran obesos*[2]*. En la actualidad siete de las diez principales causas de muerte son enfermedades no transmisibles",* según las Estadísticas Sanitarias Mundiales 2019 de la OMS[3].

Analizando la prevalencia e incidencia de estas afecciones podemos deducir que:

- casi siempre son evitables
- están dentro de las causas de morbimortalidad más frecuentes
- la mayoría de las veces aparecen como resultado de la exposición a factores de riesgo que tienen que ver con el estilo de vida y los hábitos alimentarios, entre ellos la sobre o mala alimentación; el consumo excesivo de grasas y colesterol; el consumo de alcohol, tabaco o drogas; la vida sedentaria e inactividad física.

Estos disparadores ponen de relieve la urgencia de mejorar drásticamente la atención primaria[4] de manera equitativa e integral, en donde la promoción de la salud[5] represente la clave y el puntapié inicial para toda lucha preventiva en contra de las enfermedades no trasmisibles.

3.2 Tendencia actual

En el marco de esta realidad actual, muchas personas comenzaron a preguntarse o a cuestionarse las formas de vida y de consumo que eligen. Los pacientes manifiestan una creciente preocupación por la alimentación, el cuidado del cuerpo y la mente y se interesan por la influencia directa que estos tienen con la calidad de vida. Frente a estas inquietudes y a veces ante el fracaso de tratamientos médicos, estos pacientes comienzan

a buscar en otros horizontes, y es ahí cuando aparece la Medicina Tradicional o Complementaria[6].

"Algunos estudios han revelado que las personas recurren a la Medicina Tradicional Complementaria o Alternativa por diversos motivos, salud, un deseo de obtener más información para aumentar los conocimientos sobre las opciones disponibles, una creciente insatisfacción con los servicios de atención existente, un renovado interés por la "atención integral de la persona" y la prevención de enfermedades, aspectos frecuentemente asociados a la MTC[6]".

La OMS[7] reconoce y valida el uso de estas terapias y reconoce sus orígenes, los cuales provienen en muchos casos de la sabiduría de pueblos ancestrales y milenarios.

Los futuros profesionales se relacionarán con pacientes que utilizan las MTC en el proceso de prevención, recuperación y mantención de su salud, y los conocimientos, manejo y opinión que los futuros profesionales tengan acerca de esta temática podría facilitar el acceso y adherencia del paciente o alejarlo por completo.

4. Justificación

"*Los términos 'complementaria' o 'alternativa' se utilizan para referirse a un amplio grupo de prácticas sanitarias que no forman parte de la tradición de un propio país, o no están integradas en su sistema sanitario prevaleciente*[7]". En Argentina se practican varias, entre ellas se encuentra la Medicina Ayurveda que es una de las más estudiadas en los últimos años. Su reconocimiento a nivel mundial por parte de los sistemas de salud es cada vez mayor debido a que sus tratamientos están direccionados hacia la prevención y la promoción de salud, a atender la causa de las enfermedades más allá de atender los síntomas y a considerar al individuo en plena salud cuando alcanza su máximo potencial físico, emocional y espiritual.

Esta tendencia que se observa también a nivel nacional representa un desafío más para los futuros profesionales de la salud en el abordaje de la atención a los pacientes. *Algunas universidades tanto dentro como fuera de Argentina, han considerado el interés de los estudiantes*[8] sobre la temática y han incluido en sus contenidos curriculares en forma permanente o de manera electiva, asignaturas sobre Medicina Ayurveda como una herramienta más en el proceso enseñanza-aprendizaje.

Ballesteros y Fernández[4] (2015) plantean en el contexto académico universitario la pertinencia de potenciar la formación de los futuros profesionales de salud en la Medicina Complementaria Alternativa, siendo la Medicina Ayurveda una de estas disciplinas.

NOTA DE LA AUTORA: tomando esto como referencia, considerando el escaso número de estudios relacionados con los conocimientos, opiniones y experiencia en estudiantes de Nutrición y en mi condición de futura profesional egresada de la UAI, surge mi motivación e interés por realizar esta investigación.

5. Planteo del problema

La formación profesional es dinámica y debe adaptarse continuamente a los distintos contextos en que se presta la atención a los pacientes, para lo cual es importante determinar y analizar ¿cuáles son los conocimientos, opinión y experiencia e interés en estudiantes de la carrera Licenciatura en Nutrición de la UAI Rosario sobre Medicina Ayurveda? ¿a través de qué medios accedieron a conocerla? ¿qué actitudes toman frente al uso, recomendación? Y si ¿consideran que la Medicina Ayurveda representa una temática que requiera incluirse dentro de los contenidos curriculares de la Licenciatura?

6. Objetivos de la investigación

6.1 Objetivo general

Analizar los conocimientos sobre Medicina Ayurveda en estudiantes de la carrera Licenciatura en Nutrición de la UAI Rosario.

6.2 Objetivos específicos

- Valorar la experiencia de los alumnos respecto de la MA.
- Analizar la opinión de los alumnos respecto de la MA.
- Identificar el interés de los estudiantes por incluir la MA dentro de su formación profesional.

7. Hipótesis

En esta investigación descriptiva, se plantean las siguientes hipótesis:

Los estudiantes de Nutrición:

- H 1= Tienen un escaso o nulo conocimiento sobre la MA
- H 2= Tienen escasa o nula experiencia como pacientes en el uso de la MA
- H 3= Manifiestan una opinión positiva de la MA
- H 4= La mayoría optarían por el electivo de MA como asignatura en el área de formación general

8. Antecedentes de la investigación

i) Entrevista a Nicolás Nocino

Con el fin de ampliar el conocimiento sobre M.A. y obtener información directa del trabajo realizado, se ha entrevistado a un profesional de la salud, el Lic. Nicolás Nocino, profesor y Licenciado en Nutrición egresado de la UAI y formado en Ayurveda.

Se realizó una entrevista semiestructurada, en la cual se redactaron una serie de preguntas abiertas, dándole la oportunidad de responder y comentar libremente la información que desee compartir.

La primera pregunta que se realizó fue ¿de qué manera conoció la M.A.?, a lo cual respondió que mientras cursaba la Lic. en Nutrición en la UAI, un profesor, José Kruel, preguntó a la clase si "habían escuchado algo acerca del ayurveda, de los doshas vitales y de su enfoque en la salud y alimentación". Cuenta que años después comenzó a estudiar la temática a través de libros del Dr. Deepak Chopra, páginas web extranjeras y bibliografía en formato online.

En la segunda pregunta se habló acerca de cómo surgió su interés por adoptar la M.A. en su trabajo como profesional, a lo que responde argumentando que Ayurveda representa un enfoque holístico de la alimentación que puede ayudar a muchísimas personas en los diversos procesos de sanación y que llegó a convencerse totalmente de ello luego de conocer a grandes referentes locales e internacionales.

En la tercera pregunta se interroga acerca del aporte que entrega Ayurveda a la medicina convencional y afirma que, en primer lugar, la M.A. toma a cada paciente como un ser único y lo aborda en forma integral en los niveles físico, mental, emocional y espiritual y en estrecha relación con el ambiente que lo rodea. Considera que muestra el camino hacia una adecuada y verdadera prevención y promoción de la salud de manera económica, eficiente y utilizando los recursos propios de cada lugar. Agrega que contribuye brindando un tratamiento de fortalecimiento del sistema digestivo con métodos de depuración con miles de años de evolución y comprobación y que "nos aleja del paradigma médico hegemónico-farmacológico, donde el paciente es un sujeto pasivo que obedece y no llega nunca a empoderarse de su salud y lograr una auténtica sanación".

En cuarto lugar, se pregunta si Ayurveda debería ser integrada como una especialidad dentro del Sistema de Salud argentino a lo que responde explicando que hay una demanda creciente de asistencia de la población que puja para su integración, pero también considera la existencia de "intereses políticos y económicos que podrían verse afectados por un sistema tan eficaz, simple y económico que prescinde de costosos medicamentos".

Por último, se lo interroga acerca de la importancia de que los estudiantes de Nutrición sean formados en Ayurveda, a lo cual remata diciendo que elevaría el perfil del egresado quien dispondría de nuevas y mejores herramientas en cualquier ámbito o nivel de la atención.

ii) Marco referencial - Estado actual de los conocimientos sobre el tema

1.1.1.1. Conocimientos y actitudes sobre terapias alternativas y complementarias es estudiantes de ciencias de la salud[4]

El estudio realizado por Ballesteros-Peña y Fernández-Aedo tuvo como objetivo explorar los conocimientos, percepciones y actitudes sobre las Terapias Alternativas y Complementarias (TAC) en estudiantes universitarios de ciencias de la salud.

Se trató de un estudio descriptivo desarrollado en la Universidad del País Vasco (España) en el curso académico 2013-2014. Se tomó una muestra representativa de estudiantes que cumplimentó un cuestionario anónimo con preguntas sobre conocimientos, percepciones y actitudes sobre el uso de las TAC.

Se calcularon estadísticas descriptivas para cada ítem y disciplina y se obtuvieron los siguientes resultados: un total de 605 alumnos completaron el cuestionario (32.6% enfermería; 32.2% medicina; 28.6% farmacia; 6.6% fisioterapia). Las terapias más conocidas en las que los alumnos habían recibido formación fueron la homeopatía (25.3%) y la acupuntura (12.6%). Ambas terapias fueron percibidas como bastante o muy efectivas por el 32.7 y el 44.1% de los encuestados. Se objetivó una mayor proporción de estudiantes de enfermería y fisioterapia con actitudes favorables hacia las TAC, que de estudiantes de medicina y farmacia. El 27.4% de los estudiantes recomendaría a sus pacientes acudir a las TAC como primera medida terapéutica ante determinado tipo de circunstancias, y el 27.1% consideró que las terapias no avaladas por la ciencia deberían

ser descartadas de la praxis clínica. El 59.2% reclamó la necesidad de formación sobre éstas terapias en la universidad y el 67.9% consideró que los profesionales debían poseer capacidades para educar e informar a sus pacientes.

Arribaron a las siguientes conclusiones: *existe gran desconocimiento sobre las TAC. Homeopatía y acupuntura son las más conocidas y la percepción sobre su efectividad es desigual entre estudiantes, siendo los de enfermería y fisioterapia quienes presentan actitudes más favorables hacia las TAC. Cabría plantearse en el contexto académico universitario la pertinencia de potenciar la formación y, sobre todo, alimentar el debate sobre el uso de las TAC desde una perspectiva plenamente científica* [4].

COMENTARIO: tomé este antecedente como una de las bases fundamentales para el desarrollo del trabajo debido a que:

- ⋆ se planteó la necesidad de considerar a la TAC (dentro de las cuales se encuentra la MA) como medida terapéutica
- ⋆ se indagó acerca de la percepción de los efectos percibidos por el uso de las terapias en los estudiantes
- ⋆ se tuvo en cuenta las actitudes de los estudiantes frente a la temática
- ⋆ se consideró el interés de los alumnos en la formación universitaria.

.

1.1.1.2. Conocimiento, opinión y experiencia de los estudiantes de la escuela de ciencias de la salud de la UVM sobre la Medicina Complementaria[8]

El presente es un proyecto de investigación de I.A. de Rurange[8] cuyo objetivo general es identificar y analizar los conocimientos, opinión y experiencia en estudiantes de la Escuela de Ciencias de la Salud de la Universidad Viña del Mar sobre la Medicina Complementaria Alternativa también realizar un diagnóstico y análisis que permita determinar si la Medicina Complementaria Alternativa corresponde a una temática relevante y de interés para los estudiantes de Ciencias de la Salud UVM.

Se trata de un proyecto de investigación cuantitativo, no experimental, de carácter descriptivo y de corte transversal. Se tomó una muestra representativa de alumnos

regulares de las 8 carreras de la escuela (Odontología, Kinesiología, Enfermería, Obstetricia, Tecnología médica, Fonoaudiología, Terapia ocupacional y Nutrición), en total 3016 alumnos. Los mismos respondieron una encuesta electrónica auto administrada de 16 preguntas de selección múltiple.

COMENTARIOS:

Los dos trabajos anteriormente citados ejemplifican cómo las Medicinas Alternativas Complementarias están ejerciendo una creciente influencia sobre la Medicina Convencional en el área de atención de pacientes, y dejan en evidencia el aumento en el interés de los futuros profesionales de incluir contenidos educativos sobre la Medicina Complementaria, las terapias complementarias, sus usos e indicaciones y la evidencia científica que las sustenta[9].

Estos estudios además confirman los beneficios que les otorgarían el uso de estas terapias en el área de atención, brindándoles nuevas herramientas para el abordaje a los pacientes. "*Teniendo en cuenta que los profesionales sanitarios son el pilar en la comunicación con el paciente, resultaría razonable que los futuros profesionales sanitarios tengan unos conocimientos básicos, adecuados y suficientes para poder orientar a los pacientes que requieran información sobre las TAC más habituales, así como sobre su efectividad y seguridad[4]"*

1.1.1.3 Abriendo paso a la Medicina Ayurveda

Hay varios modelos de atención sanitaria alternativa o complementaria, dentro de ellos se puede distinguir la Medicina Ayurveda, *un sistema no convencional ligado a la tradición oral. La mayoría de estudios publicados sobre Ayurveda están centrados en la eficacia y en la seguridad de sus tratamientos[10]*. A nivel nacional no existe registro de estudios sobre conocimiento y opiniones en estudiantes de Nutrición sobre Medicina Ayurveda. Tampoco hay estudios sobre el interés de los estudiantes universitarios de salud en aprender sobre M.A. y tampoco respecto a sus creencias de que la formación debería ser parte de los contenidos curriculares o como formación electiva.

Todo lo anterior permite justificar esta investigación, la cual puede traer beneficios para los pacientes, los profesionales y la propia Universidad.

9. Marco teórico:

a. Primera parte

i. Definición de Ayurveda

"Ayurveda es uno de los sistemas médicos más antiguos del mundo. Sus estudios comenzaron en la India hace más de 5000 años [6"].

De acuerdo a la etimología sánscrita la palabra Ayurveda se compone de dos raíces: Ayu, que significa vida en un sentido amplio y Veda, que se traduce frecuentemente como 'ciencia', *saber*[10], *ciencia de la vida*[12]. Para algunos, Ayu es la vida que comienza en el embrión y termina con la muerte. Durante este período la persona debe enfrentar desafíos y dificultades, entre ellas mantener la salud y evitar la enfermedad a través del conocimiento, comprensión y acción sobre la propia vida: eso es el Ayurveda.

En un sentido profundo el término Veda se refiere al conocimiento como un proceso dinámico en el que las ideas se originan en la observación empírica sistemática y se confirman a través de su consistencia con experiencias empíricas. Es decir, no es un sistema de ideas abstracto ni estático y su aproximación empírica incluye diversas dimensiones de la experiencia / conocimiento que constituyen el vivir.

Los criterios en que se basan sus terapias parten de una base filosófica diferente a la que soporta la medicina convencional y aplican procesos diagnósticos y terapéuticos propios[11]. Esto evidencia la necesidad de abordar la temática en todos los aspectos que la definen y sustentan.

La M.A., en tanto institución social y sistema de conocimiento, se construye en una de las más viejas conceptualizaciones elaboradas acerca de las categorías de salud-enfermedad y cuerpo-mente, de igual manera, aparece ligada estrechamente a circunstancias específicas de la religión hinduista, a la filosofía de la India y a algunas realidades históricas y sociopolíticas de la sociedad india[12]. De este modo se sugiere entender a la MA como una "filosofía de vida" en la que encontraremos arraigados términos que no tienen que ver solamente con incumbencias médicas, sino también, religiosas y filosóficas, como es el caso de Universo, Microcosmo y Macrocosmo.

Desde esta perspectiva filosófica, se puede definir al universo como *toda la naturaleza que nos rodea, infinita en el espacio y en el tiempo, y que incluye en sí una multiplicidad innúmera de formas de la materia cualitativamente distintas*[13]; también

podemos conceptualizar a microcosmos y macrocosmos, *dos términos filosóficos, contrapuestos por su sentido y utilizados para explicar la relación entre el ser humano y el universo. El concepto microcosmos supone observar al ser humano como un mundo completo en sí mismo, como un universo en miniatura. El macrocosmos se refiere a la idea de un universo gigantesco completo, al margen de la naturaleza humana*[14].

Ayurveda enseña que el hombre es un microcosmos, un universo en sí mismo. Es el hijo de las fuerzas cósmicas externas, el macrocosmos. Su existencia individual es inseparable de la manifestación cósmica total[15]. Ayurveda enseña que cada individuo es un fenómeno único y a su vez inseparable del cosmos. Todo lo que existe en el macrocosmos existe también en el microcosmos, es decir que cada individuo es una manifestación de la conciencia universal *(el Todo, el Absoluto, Dios, el Cosmos, la Energía Universal, el Gran Espíritu)*[16]. Esto se desprende del principio de correspondencia: como es arriba es abajo y como es afuera es adentro. Lo que ocurre en el entorno se relaciona con lo que ocurre en nuestro interior también. Tal como es el átomo, es el universo.

Este sistema médico considera al cuerpo inseparable de su entorno y del contexto sociocultural en el que se desenvuelve. Al ser la vida humana parte intrínseca de la naturaleza, las dos se alimentan y se complementan indefectiblemente. *De acuerdo con esta construcción cultural, los principios que guían el funcionamiento de la naturaleza en la creación, trabajan de igual manera dentro de los individuos, como es el caso de las mahabhuttas o elementos cósmicos. Ellos son la subyacente inteligencia que da lugar a los cinco elementos comúnmente conocidos como espacio, aire, fuego, agua y tierra. Son los bloques constructores básicos de la naturaleza y los responsables por toda existencia física. La coordinada interacción de estos elementos controla además la función de la creación*[12].

"*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 y éter), los que se manifiestan en el cuerpo humano como tres fuerzas o sustancias denominadas dosha*[17]". Todo lo que existe en la naturaleza está formado por los **5 elementos**. Y cada uno de ellos se manifiesta en diferentes niveles. Cada persona tiene una constitución única

formada por estos elementos, los cuales expresan su influencia determinando la constitución natural de cada individuo en su <aspecto físico, emocional y espiritual> o como lo define el Ayurveda, dosha. Los tres doshas son:

- vata: predominio de aire y éter
- pitta: predominio de fuego y agua
- kapha: predominio de agua y tierra

Entender las cualidades de estos elementos ayuda a comprender la naturaleza de nuestra propia constitución natural o *prakruti*, para que de esa forma se pueda reconocer como alimentar al cuerpo para mantener el equilibrio de los elementos.

Desde esta perspectiva, *la nutrición no sólo está ligada a la alimentación sino a todo lo que ingresa a nuestro cuerpo a través de los sentidos y de las emociones y que deja alguna impresión positiva o negativa en el cuerpo. Alimento entonces puede ser un viaje, una compañía, una canción, un abrazo, un aroma, un pensamiento*[10].

"En el tratamiento ayurvédico ***la exploración*** *más común consiste en analizar ocho aspectos físicos claves: el pulso, el aspecto de la lengua, las heces, la orina, la voz y los sonidos corporales, los ojos, la piel y la apariencia general de la persona. Esto además se complementa con un examen del sistema digestivo*[10]*".*

"*El* ***tratamiento*** *consiste en restablecer el equilibrio entre los doshas, fortalecer los tejidos y controlar la mente*[10]". Y las principales **estrategias** a utilizar van a ser la alimentación adecuada a cada dosha, el yoga, la meditación, los masajes, y la eliminación de toxinas (malas). Ayurveda comprende que cada persona y su enfermedad se manifiestan con una única entidad. Dado que ninguna enfermedad afecta a dos personas de la misma forma, no hay dos curas exactamente iguales.

ii. Reseña histórica

Los primeros textos históricos escritos que tratan del Ayurveda se encuentran en el Rigveda y el Atharvaveda, dos de los principales vedas, o libros de sabiduría de la India antigua. Hay diversidad de opiniones acerca del periodo en que se escribieron los cuatro vedas, es decir, el Rigveda, el Rajurveda, el Samaveda y el Atharvaveda. Algunos historiadores creen que los redactaron los conquistadores procedentes de Europa Oriental y de Asia Central, que llegaron alrededor del año 20000 a. de C. sometiendo a los pueblos de la civilización india[18].

El Rigveda se refiere en diversos pasajes a las artes médicas y curativas, mientras que el Atharvaveda es una de las fuentes literarias de Ayurveda. El Atharvaveda da instrucciones sobre el modo de contrarrestar las enfermedades y sobre el cuidado de la salud tratando los siguientes aspectos:

- ✓ La alimentación y la digestión
- ✓ Modo de aumentar el intelecto
- ✓ Maneras de aprender a conocer las plantas medicinales
- ✓ Formas de mantener una buena salud y lograr la longevidad

El texto más completo y detallado que poseemos sobre Ayurveda es Caraka Sambhita, fue escrito al menos mil años después del Atharvaveda[18].

Ayurveda ha sido adaptado para el consumo occidental, en particular por Baba Hari Dass en la década de 1970 y Ayurveda Maharishi en la década de 1980. Las ideas teóricas centrales del Ayurveda se desarrollaron a mediados del primer milenio a. C. y muestran paralelismos con Sāṅkhya y Vaiśeṣika filosofías, así como con budismo y Jainismo.

Ayurveda fue formalmente reconocido por la OMS como un sistema médico tradicional en 1978 en la Declaración de Alma Ata[19] (ex Unión Soviética). Esta conferencia estuvo dedicada a plantear los lineamientos y directrices para fortalecer la estrategia de atención primaria en salud, en la que la promoción de la M.A. juega un papel importante, pero también otorga un rol fundamental a la participación de la colectividad para generar mejores condiciones de salud: "el pueblo tiene el derecho y el deber de participar individual o colectivamente en la planificación y aplicación de su atención en salud[11].

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. 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 [20].

iii. Ayurveda en la actualidad

El Centro de Medicinas Alternativas y Complementarias (NCCAM) dependiente del Instituto de la Salud de los Estados Unidos ubica al Ayurveda dentro de la categoría de los sistemas profesionales complementarios mayores. En la India existen 256 colegios (muchos de los cuales dependen de Universidades) y Facultades de Medicina, donde se debe estudiar durante cinco años y medio para obtener el título de médico.

En la India coexisten, junto con la medicina convencional, distintos sistemas médicos entre los cuales el Ayurveda es el más importante. Administrativamente, forma parte del Departamento AYUSH, el acrónimo de Ayurveda, Yoga, Unani, Siddha y Homeopatía, dentro del Ministerio de Salud y Bienestar de la Familia. Según las estadísticas del año 2010 del Departamento AYUSH, se admiten 13037 alumnos por año. Existen 64 instituciones de postgrado donde son admitidos 1110 alumnos cada año, para realizar la especialización en algunas de las 16 ramas del Ayurveda. En el censo mencionado había 478750 profesionales registrados. Hay 2458 hospitales con una capacidad instalada de 44820 camas.

Las instituciones más reconocidas en la India son el Instituto de Posgrado de Docencia e Investigación de la Universidad de Ayurveda de Gujarat (Institute of Post Graduate Teaching & Research in Ayurveda, Jamnagar, Gujarat) y el Instituto Nacional de Ayurveda (Jaipur)

En el currículo formativo en las universidades ayurvédicas modernas se incluyen no sólo anatomía y fisiología biomédica, sino también entrenamiento en uso de instrumentos y procedimientos de diagnóstico y de tratamientos propios de la medicina cosmopolita, así como también la correlación entre ambos sistemas médicos[21].

iv. Ayurveda en Argentina

En Argentina el Ayurveda comenzó a difundirse a fines de la década del ´80. Los primeros trabajos que se conocen pertenecieron al Dr. Domar Singh Madariya, de origen indio, quien se graduó de médico en Argentina y regresó a la India para formarse en Ayurveda. En nuestro país estuvo a cargo de la Fundación Argentina de Ayurveda hasta su fallecimiento en el año 2009.

Desde fines de los ´90 se expandió la oferta de formación universitaria de posgrado en Ayurveda para profesionales de la salud, y de cursos para el público en

general y terapeutas sin credencial universitaria. 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[20].

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 el público en general. Y desde el 2006, se dicta un curso de postgrado de dos años para médicos y otros profesionales de la salud en la Universidad Maimónides[20].

En el año 2018, se llevó a cabo el "Primer Congreso Nacional de Ayurveda" en el Hospital Militar Central en Buenos Aires, organizado por AMARA (Asociación de Medicina y Asistentes de Ayurveda de la República Argentina). Participaron varios médicos que compartieron sus trabajos y se abordaron temas como alimentación Ayurveda y desafíos en el siglo XXI, aportes de Ayurveda en distintas especialidades, entre otros[22].

En la Ciudad de Rosario, la UNR ofrece un curso de Posgrado destinado a todos los profesionales de la Salud y a personas que trabajen en prevención. Desde el año 2013, AGNEYA, una organización sin fines de lucro para el estudio y difusión de medicinas ancestrales, dicta el Curso Superior Universitario de Ayurveda.

Desde 2008 logró abrirse paso en el sistema de salud rosarino, donde conceptos orientales y ancestrales se mezclan en los hospitales Roque Sáenz Peña, Cemar, Carrasco y Centenario.

v. Ayurveda en los sistemas de salud

El Ayurveda y el Yoga son reconocidos por el gobierno de la India. El primer paso en la concesión de este reconocimiento fue la creación del Consejo Central de la Ley de Medicina India de 1970. Su objetivo es: normalizar las calificaciones de Ayurveda y dotar a las instituciones acreditadas para su estudio e investigación, estandarizar la formación (más de 100 universidades ofrecen grados en la medicina ayurvédica tradicional) y mantener el registro central de la medicina india. El gobierno de la India apoya la investigación y la enseñanza en Ayurveda a través de canales múltiples, tanto a nivel nacional y estatal, y ayuda a institucionalizar la medicina tradicional para que pueda ser estudiado en las grandes ciudades. Muchas clínicas están dirigidas por profesionales que

reúnen los requisitos de estos centros, tanto en zonas urbanas como rurales., para demostrar la popularidad de la medicina tradicional, en la que un número significativo de la población del mundo depende de la atención primaria de salud. En Sri Lanka (nación insular al sur de la India), el número de practicantes de Ayurveda es mayor que capacitados profesionales de la medicina moderna, esto se ha convertido en un éxito comercial para varias empresas farmacéuticas, donde la fabricación y comercialización de la medicina ayurvédica aporta atractivos ingresos[11].

El posicionamiento de diferentes organismos de ámbito general como la OMS, OPS, y NCCAM, muestra una clara y contundente aprobación de estas terapias, y evidencian la importancia de su incorporación en el sistema sanitario[11].

"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[20]".

En el sector público el Ayurveda en Argentina adquirió mayor presencia y visibilidad en los últimos años a través de los medios de comunicación, la literatura especializada y de divulgación, y la conformación de una red local de especialistas (médicos, kinesiólogos, psicólogos y nutricionistas con formación de posgrado en Ayurveda en el país y/o en el exterior), terapeutas del circuito de las terapias alternativas (masajistas, instructores de yoga y meditación, y terapeutas corporales) y organizaciones vinculados con la disciplina (fundaciones y centros de estudio con respaldo universitario que imparten cursos de Medicina Ayurveda, institutos de yoga y disciplinas orientales de origen local o internacional, y centros de medicina integrativa)[6], pero no hay registros de la incorporación en el área asistencial. Hasta el momento no hay obras sociales que cubran la consulta con un especialista en Ayurveda y esto representa un obstáculo para acceder al tratamiento, delegando la posibilidad exclusivamente al sector privado.

vi. Discordancias

La variabilidad en la práctica ayurvédica no ha sido problematizada dentro de la disciplina. Históricamente no ha habido interés administrativo ni corporativo por evaluar la práctica, ni por conseguir mejores estándares de calidad. El hecho de tener que compartir escenario con la medicina moderna la ha transformado significativamente.

Discordancias entre forma y contenido entre ellas generó ambigüedades y diferencias en el discurso; el médico ayurvédico defiende un conocimiento y una práctica basada en la tradición, pero aplica también el lenguaje, la tecnología y los métodos de investigación biomédicos[10].

Hay evidencia de que se presentan algunas dificultades a la hora de desarrollar estudios de investigación que tienen como objeto el estudio de terapias como Ayurveda. Muchas tienen que ver con el insuficiente tamaño de la muestra con que se trabaja ya que solo se obtienen resultados muy limitados por la escasa calidad metodológica. También se presenta dificultad para demostrar los mecanismos de actuación por la falta de apoyo de otros estudios científicos y dificultad para demostrar los beneficios de la terapia. Además de la falta de apoyo institucional y profesional y los escasos recursos económicos con que cuentan algunos proyectos de investigación[11].

b. Segunda parte

i. Postulados principales

El Dr. Jorge Luis Berra, de la Fundación de Salud Ayurveda Prema, (1999-2015)[23] describe los principales postulados del Ayurveda diciendo:

- 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 para 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 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; y añade que "*el Ayurveda nació para que los seres humanos podamos cumplir con el propósito de la existencia: descubrir nuestra realidad interna. La salud es la base para poder cumplir esta meta. El Ayurveda ayuda a la persona sana a conservar la salud y al enfermo a obtenerla*".

ii. Sus teorías[24]:

- ✓ Teoría de la creación: los 5 elementos de la naturaleza (Panchamahabhutas)
- ✓ Teoría de las cualidades de la materia (Gunas)
- ✓ Teoría de las Gunas mentales: impulsos de la mente (Triguna)
- ✓ Teoría de los Doshas: fuerzas-energías-humores del cuerpo (Tridosha)
- ✓ Teoría de los Dhatus: los 7 tejidos del cuerpo
- ✓ Teoría de malas: los tres desechos del organismo

iii. El Prakriti, según la constitución Ayurvédica

Cada persona tiene una composición única que le confiere características físicas y mentales particulares. Estas combinaciones son conocidas como "doshas", un término en sánscrito que se traduce literalmente como aquello que tiende a ser viciado o a estropearse[25]. Esa mezcla que se da en la concepción es denominada prakriti o constitución física, 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 prakriti como el estado original de equilibrio[10]*, esto nos indica como pretende la naturaleza que vivamos.

iv. Agni, Ama y relación con los diferentes Doshas

"El agni, en el Ayurveda, es la potencia digestiva, el fuego digestivo, es 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[26"]. Cuando el agni está equilibrado, todos los procesos metabólicos en el cuerpo ocurren con total normalidad,

en cambio, cuando aparece en desequilibrio, estos procesos se dificultan y comienzan a generar desechos que luego deben eliminarse.

"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[26]". Cuando el ama comienza a acumularse en el cuerpo se bloquea la absorción de nutrientes a nivel de los tejidos y este bloqueo es el que comienza con el proceso de la enfermedad.

c. Tercera parte. Teorías Ayurvédicas

i. Teoría de la creación: los 5 elementos de la naturaleza o "Panchamahabhutas[30]".

Para poder comprender el Ayurveda, es clave conocer la teoría de los 5 elementos o Panchamahabhutas. Los 5 elementos son: éter, aire, fuego, agua y tierra. Todo lo que existe en el universo está compuesto por estos 5 elementos en distintas proporciones. Cada elemento tiene características físicas y sutiles que definen la naturaleza de todo aquello de lo que forman parte.

Los cinco elementos son:

- El *éter* que se corresponde con el espacio donde suceden los fenómenos, sus características son: sutileza, liviandad, frescura y transparencia.
- El *aire*, rige el movimiento de la materia, sus características son: movimiento, liviandad, sequedad, frialdad
- El *fuego* con todo lo que implica calor y transformación, sus características son: movilidad, calor, oleosidad, transformación, liviandad, irritante.
- El *agua* con la cohesión, es húmeda, fría, pesada y sin forma, móvil y más espesa que los elementos anteriores.
- La *tierra* con la estabilidad, quietud y soporte. Es pesada, y su energía es fría y seca.

Los cinco elementos constituyen un código de formas de inteligencia que componen la mente del hombre y el mundo que él percibe con esa mente. Al combinarse en parejas estos cinco elementos obtenemos los tres doshas.

ii. Teoría de las cualidades de la materia o Gunas[1]:

Guna se traduce como "cualidad", y es a través de ellas que percibimos el universo. Para simplificar su comprensión, se las suele agrupar de a pares antagónicos. Las más significativas son:

- Frío / Caliente
- Húmedo / Seco
- Pesado / Liviano
- Estable / Móvil
- Suave / Áspero
- Apagado / Intenso
- Blando / Duro
- Sólido / Líquido

El ayurveda nos enseña que en la naturaleza *"lo semejante incrementa lo semejante"*. Es una de las bases que se utiliza para tratar las desarmonías en el organismo: cuando hay una cualidad en exceso se le provee la cualidad opuesta, para equilibrar los procesos.

Las gunas y la dieta

En ayurveda suelen clasificarse a los alimentos de acuerdo a sus propiedades, y se reconocen cuatro pares de atributos

Guna	**Dosha que *disminuye***
Liviano	Kapha
Pesado	Vata
Frío	Pitta
Caliente	Vata y Kapha
Oleoso	Vata
Seco	Kapha

Blando	Pitta
Duro	Kapha

iii. Teoría de las Gunas mentales: Impulsos de la mente (Triguna)

"Las gunas mentales son las cualidades o atributos de la mente. Son los impulsos que regulan la actividad mental de una persona y son responsables de los patrones de comportamiento. Tienen la condición de ser móviles y se pueden modificar o mejorar a través de prácticas como el yoga, meditación, alimentación, etc.[1]"

Es indispensable determinar las gunas mentales a la hora de diseñar tratamientos y rutinas de vida, para poder distinguir que tipos de impulsos rigen a la persona en ese momento. Todas son vitales, se sostienen unas a otras y coexisten en todo momento; por tal motivo es inútil intentar suprimir alguna de ellas porque son necesarias las tres.

A estas cualidades o atributos se los denomina:

- *Sattva*: significa esencia pura y representa la sabiduría, el respeto, la verdad, el cuidado propio y hacia los demás, la mente meditativa; expresa entendimiento, claridad, compasión y amor.
- *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; implica movimiento, agresividad, estimulación y extroversión (acción hacia afuera). Es la energía que nos lleva a mirar fuera de nosotros y direccionar todos los sentidos y nuestra atención al exterior. En estado de desequilibrio lleva a la intolerancia, el egoísmo, el orgullo, la violencia y la impaciencia.
- *Tamas*: inercia o ignorancia. Es el impulso mental que representa la ignorancia, entendida como falta de conciencia y tiene que ver con la confusión del ser y la oscuridad. Inercia de los sentidos que apuntan hacia adentro, pero no de manera introspectiva, sino con desmotivación. Su energía expresa: pereza, temor, letargo, apatía, crueldad, inseguridad, depresión y aburrimiento.

Las personas que presentan un comportamiento sáttvico tiene un cuerpo sano, y su comportamiento y conciencia demuestran una naturaleza pura, con lo cual, generalmente tienden a tener fuertes creencias religiosas.

Los individuos con un comportamiento rajásico se interesan en actividades relacionadas a los negocios, la prosperidad, el poder, el prestigio o la posición social. Disfrutan de las riquezas materiales y son por lo general muy extrovertidos.

La gente con temperamento tamásico, es por lo general floja, egoísta e irrespetuosa.

Cuando podemos determinar que los impulsos rajásicos o tamásicos están dominando mentalmente a la persona, se deben realizar prácticas para direccionar la atención hacia los sáttvicos e incrementarlos.

Tipos de alimentos (según las Gunas)

La dieta puede ser "sáttvica": cuando los alimentos aportan vitalidad, energía, vigor, alegría, y felicidad. Generalmente tienen sabores suaves, agradables, puros: cereales, vegetales, frutas, frutos secos, productos lácteos, ghee. También son llamados alimentos solares, y esto hace alusión a que estuvieron lo más cercano posible al sol antes de ser consumidos[20].

Los alimentos "rajásicos": incluyen legumbres, ajo, cebolla, condimentos picantes y bebidas estimulantes. Por lo general son amargos, ácidos, salados, quemantes y picantes. Son alimentos que producen pena, dolor, quemazón.

Los alimentos "tamásicos": incluyen todas las formas de carne, huevo, alimentos rancios, estacionados, viejos, cocidos en exceso o quemados. Producen rechazo, confusión y letargo. También lo son el alcohol, las drogas, conservas y enlatados, productos industrializados, harinas refinadas, conservantes y colorantes artificiales. Todo alimento sintético o ultra procesado es tamásico[1].

La dieta siempre debe apuntar a ser sáttvica, para inducir buenos estados de ánimo, aclarar la mente y dirigir nuestras intenciones hacia la pureza y la verdad.

"Cuando uno se eleva por encima de las tres gunas que se originan en el cuerpo; uno es liberado del nacimiento, vejez, enfermedad y muerte; y alcanza la iluminación" (Bhagavad Gita, 14.20)

iv. Teoría de los dhatus: los 7 tejidos del cuerpo

La palabra sánscrita dhatu significa "elemento constructivo", es aquello que da sostén. Son las raíces anatómicas y funcionales del ser humano. Según ayurveda los

dhatus son 7, y al igual que los doshas, pueden aumentarse o disminuir según el caso, con la diferencia de que no son fuerzas, son materia palpable[27].

Los dhatus también forman parte del mecanismo biológico de protección, y junto con el agni, se encargan del sistema inmunológico. Entonces, cuando un dhatus se encuentra en malas condiciones, éste afectará al dhatus sucesivo, pues cada uno recibe el alimento del anterior.

El alimento luego de ser digerido entra en nuestro organismo y genera el primer tejido. A partir de ese tejido se forma el siguiente y así sucesivamente. Conservando siempre el mismo orden, como una cascada (a su vez, cada tejido tiene tejidos accesorios y tejidos de desecho o residuos).

Los 7 dhatus son:

1. Rasa: son los líquidos tisulares (linfa, plasma), contiene los nutrientes de los alimentos digeridos. Nutre a otros tejidos, órganos y sistemas.
2. Rakhta: la sangre y sus componentes, se encarga de la oxigenación de todos los tejidos y órganos vitales, mantiene la vida.
3. Mamsa: tejido muscular, cubre los órganos vitales, lleva a cabo los movimientos de las articulaciones y mantiene la fuerza física del cuerpo.
4. Medas: tejido adiposo, mantiene la lubricación de todos los tejidos.
5. Ashti: huesos y dientes, da sostén y estructura al cuerpo.
6. Maje: medula ósea roja y amarilla, cerebro y médula espinal, llena los espacios de los huesos y conduce los impulsos motores y sensoriales.
7. Shucra-Artava: fluidos sexuales, femeninos y masculinos, son llamados tejidos reproductivos y contienen elementos de todos los otros tejidos. Producen la sustancia llamada OJAS, que es el producto final de la digestión correcta, y provee inmunidad física y energética.

Los siete, existen en un orden natural y biológico; el primero es el resultado de la digestión de los alimentos, y se lo llama plasma nutriente – *ahara rasa,* y contiene todos los principios nutritivos a partir de los cuales se generarán los demás dhatus.

Rasa se transforma en rakhta, y este a su vez en mamsa, medas, etc. Esta transformación es el resultado de tres acciones básicas: la irrigación de los vasos sanguíneos que transportan los nutrientes a los siete dhatus; la selectividad con la que

cada uno extrae los nutrientes y la transformación directa que se produce cuando las sustancias nutritivas circulan a través de cada dhatu y se produce el alimento para la formación del siguiente dhatu. Estos procesos de irrigación, selección y transformación, ocurren en simultáneo durante la formación de cada uno.

Cuando se produce un desequilibrio de la tridosha vata-pitta-kapha, los dhatus se afectan directamente, y pasan ambos (la dosha afectada y el dhatus defectuoso) a dar origen al proceso de la enfermedad. El equilibrio entre los dhatus se busca de la misma manera en que se busca el de los doshas, o sea, a través de una dieta apropiada, hacer ejercicio y cuidar de nuestro espacio y de todo lo que penetra nuestros sentidos[27].

v. Teoría de malas: los tres desechos del organismo

Los productos de desecho del organismo en ayurveda son llamados *malas*. Estos, antes de ser eliminados del cuerpo cumplen una función específica y son necesarios para el buen funcionamiento del organismo. Se distinguen tres importantes malas, denominados trimalas, ellos son la orina, las heces y el sudor, conocidas en sánscrito como mutra, purisha y sweda.

- ★ **Purisha**: son las heces, tienen consistencia sólida, refuerza el agni y los tejidos cercanos. Da tono muscular a los intestinos, sin las heces estos se desplomarían. Gracias a los movimientos peristálticos, los intestinos se fortalecen y pueden desarrollar su función correctamente.
- ★ **Mutra**: es la orina, se lleva los productos sutiles de desecho y los elimina. Es filtrada en los riñones, almacenada en la vejiga y finalmente expulsada. También elimina el agua y la sal del cuerpo, y ayuda a mantener la concentración normal de electrolitos en los fluidos del cuerpo. El funcionamiento de este mala depende de la cantidad de agua que bebamos, de la dieta y de la temperatura del ambiente. Orinar en exceso provoca deshidratación y disminución de la temperatura corporal. En ayurveda se considera a la orina un laxante y desintoxicante del cuerpo.
- ★ **Sweda**: es el sudor. Sale de los poros de la piel. Es producido por el tejido adiposo y es necesario para mantener la temperatura corporal. También mantiene la oleosidad de la piel, lo que le da suavidad y elasticidad. Si la transpiración es excesiva se reduce la temperatura corporal y se produce

deshidratación, por perdida de agua y electrolitos. A través del sudor se regula el fuego, el agni, es por esto que los pitta suelen sudar más.

d. Cuarta parte

i. El proceso salud enfermedad

En la medicina ayurveda la salud es orden y la enfermedad desorden. El cuerpo humano sufre una constante interacción entre ambos factores. Ambos son procesos y no estados definitivos, son reversibles. *Todos los elementos que producen vida y salud, como el alma, la mente, los sentidos y el cuerpo mismos, son fuente de enfermeda*[28].

Ayurveda ayuda a la persona sana a conservar la salud y al enfermo a obtenerla. Es una ciencia médico-metafísica, la madre de todas las artes curativas. La práctica de esta ciencia está encaminada a promover la felicidad, la salud y un desarrollo creativo[15].

En ayurveda, el concepto de salud es fundamental para poder entender la enfermedad. Un estado óptimo de salud existe cuando el fuego digestivo está equilibrado (agni), los humores corpóreos (vata-pitta-kapha) están equilibrados, los tres malas (orina, heces, sudor) funcionan con normalidad y están en proporciones equilibradas, los sentidos funcionan normalmente, el cuerpo, la mente y la conciencia, trabajan armoniosamente como una unidad. Cuando uno de ellos se desequilibra comienza el proceso de la enfermedad. *A través de su estudio, cualquier persona puede adquirir el conocimiento práctico de la auto curación. Equilibrando adecuadamente se pueden reducir los procesos de deterioro físico y las enfermedades. La capacidad del individuo para la auto curación es el concepto básico del Ayurveda*[15].

ii. Diagnóstico Ayurvédico

"*La primera pregunta que se plantea un médico ayurvédico no es ¿qué enfermedad tiene mi paciente? sino ¿quién es el paciente?"*[20]

El médico ayurvédico se aproxima a los síndromes y a la persona que los padece de forma integral, incluyendo el entorno, la historia y las condiciones de vida del paciente. Parte central del diagnóstico y tratamiento integral es tener la capacidad de incorporar elementos de la medicina moderna en la clínica ayurvédica. Esto le confiere al especialista mayor autoridad en su labor, ya que algunos instrumentos biomédico modernos, sobre la

base de interpretación de datos a partir de principios ayurvédicos, le permiten una mejor medición y diagnósticos conducentes al acto de sanación[21].

e. <u>Quinta parte</u>

i. Teoría de los doshas: fuerzas, energías, humores del cuerpo - (Tridosha).

Dosha significa "aquello que decae" o "que puede estropearse". Son fuerzas, no sustancias, y están formadas por elementos que se condensaron. Cada uno tendrá las características (gunas) que sus elementos les aportan. Los doshas son las energías – fuerzas – humores por las que está formado el cuerpo humano y regulan sus funciones biológicas, psicológicas y patológicas; constantemente interactúan entre sí e intentan compensar cualquier desbalance que experimente el sistema. Actúan como constituyentes básicos y barreras protectoras, en su condición normal y cuando están en desequilibrio, contribuyen en el proceso de la enfermedad[25].

La tridosha, es la responsable de las necesidades naturales que tendrá el organismo, y de las preferencias individuales por cada comida, cada sabor, cada temperatura, entre otras. Regulan los procesos de creación, mantenimiento, y destrucción de tejidos y la eliminación de los desechos del cuerpo. También es responsable del comportamiento psicológico, por lo que incluye emociones como el miedo, furia, avaricia, comprensión, compasión y amor. Entonces se dice que la tridosha es la base de la existencia psicosomática del hombre[25].

La proporción natural de doshas es distinta para cada individuo y es lo que se conoce como prakriti, ya definido anteriormente.

El Ayurveda caracteriza las distintas constituciones en tres doshas:

- *Vata*: predominio de aire y éter.
- *Pitta*: predominio de fuego y agua.
- *Kapha*: predominio de agua y tierra.

Entender las cualidades de nuestra constitución natural, nos permite reconocer qué debo incorporar a mi cuerpo para mantener el equilibrio de los elementos. El primer requisito para la auto curación y curación de otros, es la comprensión de las tres doshas.

Para comprender el tipo de dosha que posee una persona, entre otras cosas, se realiza un cuestionario que se divide en cuatro secciones: estructura física, caracteres físicos, funciones fisiológicas y aspectos psicológicos. En cada sección hay una lista de aspectos o situaciones y columnas al lado con diferentes opciones, referentes a vata, pitta y kapha, la idea es: de cada aspecto marcar una de las columnas y al finalizar el cuestionario sumar la cantidad de tildes para cada una. Se obtendrán tres puntuaciones, una por cada dosha, al compararlas entre sí, el valor más alto corresponderá al dosha al que pertenece la persona.

Sin embargo, es importante destacar que los tres doshas están presentes en todas las personas y que los tres se deben mantener equilibrados.

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

ii. Características de los doshas[32]

Características del tipo vata[32]

- Tiene un aspecto físico delgado y liviano
- Realiza sus actividades muy deprisa
- Apetito y digestión irregulares, sueño ligero, padece insomnio
- Suele presentar frío, principalmente de manos y pies
- Sequedad en la piel, ojos sin brillo, sudor escaso
- Entusiasmo, vivacidad, imaginación, creatividad
- Se exalta y cambia de humor con facilidad
- Prontitud para asimilar información nueva, también para olvidar
- Tendencia a preocuparse
- Propenso 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

Formado por éter y aire. La característica principal del tipo vata es la “variabilidad” y el “movimiento”.

En el organismo es la energía responsable de la descarga de todos los impulsos, tanto voluntarios como involuntarios y actúa principalmente a través del cerebro y el

sistema nervioso. Las funciones que realiza son: respiración, masticación, deglución, movilización de nutrientes dentro y fuera de las células, regular el tránsito de la comida por el tubo digestivo y recuperar datos a nivel mental. Rige el corazón, el colon, los huesos, pulmones, vejiga, médula ósea y sistema nervioso.

Las personas vata son imprevisibles 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[33]*:*

- Tener hambre a cualquier hora del día o de la noche
- El gusto por las emociones fuertes y cambio constante
- Acostarse todas las noches en horarios diferentes, saltearse comidas y llevar en general una vida irregular
- Digerir la comida un día bien 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. Aunque su apetito es muy variable, los vata constituyen el único tipo que puede comer de todo sin necesariamente aumentar de peso.

La irregularidad física proviene de un desequilibrio vata; las manos y los pies pueden ser demasiado grandes para un cuerpo determinado, o demasiado pequeños; los dientes, muy pequeños o grandes y salientes; es característica típica el prognatismo superior. Aunque la mayoría están bien formados, las piernas arqueadas, los pies estevados, la curvatura espinal muy pronunciada (escoliosis), el tabique desviado y los ojos demasiado juntos o demasiado separados también son comunes a todos los Vata. Los huesos pueden ser muy livianos o largos y pesados. Las articulaciones, tendones y venas suelen destacarse mucho en sus cuerpos, porque la grasa que presentan bajo la piel es casi nula.

Cuando este dosha no está equilibrado, se presentan dolencias que van desde la ansiedad a la depresión ligera. Los síntomas psicosomáticos de cualquier especie se deben

a una perturbación de vata, por lo que armonizando este dosha desaparecen algunos que se resisten a otros tratamientos.

Inician actividades que por lo general no terminan, visitan negocios compulsivamente sin comprar nada, hablan sin llegar a una conclusión, y parecen crónicamente insatisfechos.

Se dice que derrochan dinero, energía y palabras, pero esto no ocurre cuando están equilibrados porque vata es responsable del equilibrio en todo el cuerpo.

La mayoría son propensos a preocuparse y a sufrir insomnio, como el resultado de pensamientos incesantes e inquietos. Tienen el sueño muy breve, y se va reduciendo cuando avanza la edad. La emoción negativa más típica es la ansiedad (temor) que se traduce en un fuerte estrés.

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 a este dosha.

Cuando una persona vata está en equilibrio es contagiosamente feliz, entusiasta y enérgica.

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

Características del tipo pitta [32]

- Constitución mediana, armónica
- Fuerza y resistencia medias
- Mantienen estable su peso corporal y en general no se los ve excedidos
- Temperamento emprendedor, le gustan los desafíos y las actividades estimulantes
- Intelecto despierto
- Hambre y sed considerables, muy buena digestión
- Temperatura corporal cálida, da lugar a piel caliente y enrojecida
- Tendencia a sentirse enojados o irritados, impacientes
- Tenacidad, actitud decidida y enérgica, orientados a objetivos, competitivos
- Exigentes y autoexigentes, líderes natos

- Generalmente tez muy clara o rubicunda, con frecuencia pecosa y húmeda
- Aversión al sol y al calor
- Habla precisa y articulada
- No soporta saltearse las comidas
- Ojos y cabellos claros, o con reflejos rojizos
- Su asiento es el estómago y parte del intestino delgado, lugar donde sufre desequilibrio

Formado por fuego y agua. Las características que lo definen son penetrante e intenso. Rige la transformación y controla el metabolismo de todos los tipos físicos. Las funciones que lleva acabo en el organismo son: digerir nutrientes tanto físicos como mentales, procesar y elaborar conclusiones, rige las enzimas, la piel, los ojos, el hígado, la vesícula, la sangre, el bazo, las glándulas endócrinas y el intestino delgado.

Toda persona pelirroja o rubicunda contiene buena cantidad de pitta, al igual que los ambiciosos, ingeniosos, francos, audaces, discutidores, y celosos. El lado combativo de pitta es una tendencia natural, pero no necesariamente se manifiesta. Cuando están en equilibrio los pitta son cálidos y ardientes en sus emociones, amorosos y satisfechos.

También es muy normal en pitta[34]:

- 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
- Ponerse al frente de una situación o sentir que uno debería hacerlo
- Darse cuenta de que los demás lo consideran a veces demasiado exigente, sarcástico o crítico
- Caminar con paso decidido

Físicamente, son de contextura mediana y bien proporcionada y mantienen su peso sin fluctuaciones drásticas, por lo cual, no les es difícil aumentar o perder algunos kilos voluntariamente.

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

El pelo y la piel de pitta pueden detectarse con facilidad. Suelen tener el cabello lacio y fino, rojo, rubio, pajoso, con tendencia a encanecer prematuramente. La piel es cálida, suave, pálida, suelen tener pecas y lunares; no se broncea con facilidad y es frecuente la aparición de ampollas sin haber tomado color.

Generalmente los Pitta suelen tener un intelecto activo y buenos poderes de concentración. Poseen una tendencia al orden, a administrar con eficiencia sus energías, su dinero y sus actos; pero hay una excepción, cuando gastan dinero en lujos: les encanta rodearse de cosas finas y suelen responder al mundo visualmente.

El calor se expresa en muchos aspectos, y sobre todo cuando no está en equilibrio, en su carácter típicamente fuerte (tienden al arrebato), en el hecho que se le calientan las manos y los pies y en sensaciones de ardor en los ojos, la piel, el estómago o los intestinos. Por lo general, rechazan exposiciones largas de sol, porque sufren fácilmente golpes de calor y a sus ojos les disgusta la luz potente.

Tienden al enojo como emoción negativa característica, pueden ser irritables e impacientes, exigentes y perfeccionistas, sobre todo si no están en equilibrio. Son ambiciosos y tienen cualidades de líder, y pueden mostrarse cortantes e hirientes, lo que llevara a algunas personas a alejarse de ellos.

Los pitta se expresan articuladamente y con exactitud, son buenos oradores, tienen fuertes opiniones y suelen ser polémicos. El sarcasmo y la crítica se asocian a un desequilibrio de este dosha.

En los pitta el fuego digestivo, como lo denomina Ayurveda es particularmente fuerte. Esto le confiere un gran apetito y con frecuencia sed excesiva, y comer tarde o fuera de horario los hace sentir irritados.

El exceso de pitta se traduce en acidez, tendencia a úlceras estomacales, ardor intestinal y hemorroides, si no se toman medidas para remediarlo, el desequilibrio trastorna gravemente la digestión.

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

El sueño de los pitta es bien profundo, pero pueden despertar durante la noche por exceso de calor. Necesitan un moderado período de descanso, y en desequilibrio, sufren

insomnio, sobre todo si están muy dedicados a su trabajo, porque tiende a ser lo más importante para ellos.

Una recomendación importante para pitta es que lleve un estilo de vida moderado, tranquilo y puro, y que evite lo sabores que lo desequilibran, especialmente el picante. Como el dosha pitta es el que regula la entrada de alimento, agua y aire puros a la célula, cuando está en desequilibrio es que aparecen las toxinas. Aquellos que presentan una sensibilidad mayor a estas cuestiones, responden mal a alimentos impuros, a aire y agua contaminados, al alcohol y cigarrillos, y más que nada, a emociones tóxicas como hostilidad, odio, intolerancia y celos.

El Dosha pitta nos confiere el instinto de la moderación y la pureza, cualidades que son vitales para la salud.

Características del tipo kapha[32]

- Mayor estructura corporal que el resto de los doshas, huesudos y robustos
- Gran fortaleza y resistencia física
- En general gozan de buena salud
- Energía estable, movimientos lentos y elegantes
- Pesado, presenta cualquier trastorno de pesadez
- Les cuesta despertarse y madrugar, sueño profundo
- Personalidad tranquila y relajada, no se enfadan con facilidad
- Serenidad y actitud despreocupada
- Tendencia a la obesidad
- Piel fresca, suave, gruesa, pálida y con frecuencia grasa
- Ojos grandes y dulces, andar elegante
- 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, acumular y también a ser complacientes
- Su asiento se encuentra en el pecho, posible desequilibrio

Formado por agua y tierra. Su principal característica es la estabilidad y el estar "relajado". Representa la energía potencial que da inercia y firmeza. A nivel físico se relaciona con la lubricación y la mucosidad. Está presente en las articulaciones, la boca, la linfa, el estómago, la cavidad pleural y la cavidad pericárdica.

En Ayurveda se considera que son afortunados, pues en general, gozan de buena salud, y su personalidad transmite una visión del mundo feliz y tranquilo.

Es muy común en los kapha[33]*:*

- Reconsiderar las situaciones antes de tomar una decisión
- Despertar en forma lenta, querer permanecer en la cama acostado, y necesitar de un café al levantarse
- Respetar los sentimientos de otras personas, generar empatía
- Buscar consuelo emotivo en las comidas
- Tener movimientos graciosos, y un andar deslizante, aunque esté excedido de peso

Físicamente el dosha kapha proporciona fuerzas y resistencia natural a las enfermedades. Las personas que presentan predominio de este dosha demás de estar bien constituidos, tienden a ser corpulentos, de caderas y hombros anchos. Poseen una fuerte propensión a aumentar de peso y marcada dificultad en su descenso, por lo que tienden a la obesidad cuando están es desequilibrio.

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

Es una característica de este dosha la lentitud, son quienes comen sin prisa, tienen generalmente una digestión pesada y lenta y hablan pausado. De carácter sereno y paciente, tardan en enojarse y tratan de no perder la paz de su entorno

Reaccionan al mundo a través del gusto y el olfato; tienden a darle mucha importancia a las comidas, y generalmente confían en las sensaciones físicas, pues son en su esencia muy terrenales.

Los kapha tienen una energía estable, rara vez los vence la fatiga y son propensos a acumular casi todo: dinero, posesiones, energía, comida, palabras, y grasa (se suele acumular en muslos y nalgas).

Los desequilibrios kapha tienden a aparecer en las membranas mucosas, y esto se debe a que este dosha controla los tejidos húmedos del cuerpo. Síntomas típicos como la congestión de los senos, resfrío de pecho, alergias, asma y dolor en las articulaciones son los más frecuentes y empeoran a fines del invierno y en primavera.

La emoción negativa típica de ellos es la codicia o el apego excesivo, se dice que cuando alguien no soporta desechar cosas viejas está expresando un exceso de kapha.

Es desequilibrio se muestran aletargados, perezosos y tercos. Como no les agrada el clima frío y húmedo, responden a él mentalmente volviéndose más lentos o depresivos.

Una recomendación básica para los tipos kapha es que se orienten al progreso; las situaciones carentes de estímulo o atractivo convierten su estabilidad en inercia. También deben asegurarse de no aferrarse al pasado, a las personas o a las pertenencias; y no deben resistirse a los cambios. Les viene bien buscar estímulos en su entorno para despertar su vitalidad, realizar ejercicios aeróbicos y es de suma importancia evitar alimentos pesados y fríos, excesos en la comida o trabajos reiterativos.

El dosha kapha es el que nos brinda la sensación de seguridad y estabilidad interior.

iii. Equilibrio de las Doshas:

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

- ★ Dieta
- ★ Ejercicio
- ★ Rutina diaria
- ★ Rutina estacional

Dieta

Algunos hábitos saludables de la alimentación Ayurveda:

- ✓ Realizar algunas respiraciones profundas antes de la ingesta, ayudan a prepararse para recibir el alimento.
- ✓ Masticar la comida 33 veces antes de ingerirla.

- ✓ No tomar agua fría durante la ingestión o inmediatamente luego ya que apaga el fuego digestivo; solo beber lo necesario para permitir la deglución. Preferir bebidas naturales, tibias o calientes, tomando de a sorbos.
- ✓ Comer en un lugar calmo, tranquilo, rodeado de buenas compañías, sonidos agradables. Evitando discusiones o temas conflictivos en las conversaciones durante la ingesta.
- ✓ Realizar las 4 comidas diarias: desayuno, almuerzo, merienda, cena
- ✓ Mantener un horario fijo para cada comida, acorde al mejor momento del día. Desayuno antes de las 9 am; Almuerzo entre las 12 hs y 14 hs, aquí es cuando el fuego digestivo es más intenso. Merienda antes de las 18 hs. Cena alrededor de las 19-21 hs.
- ✓ La fruta comerla antes de una comida abundante, y con un espacio de tiempo no menor a 30 minutos.
- ✓ Si se beben jugos de frutas que sean frescos, preparados en el momento, y evitar los envasados o concentrados.
- ✓ Evitar irse a dormir inmediatamente luego de la ingesta.
- ✓ Evitar alimentos amagénicos (comida rápida, alimentos fritos, pre cocidos, conservas).
- ✓ Evitar comidas de invierno en verano o viceversa. Preferir alimentos adecuados según la región.
- ✓ Preferir alimentos frescos, preparados en el momento, vegetales, granos, cereales, frutas.
- ✓ Comer la medida justa, que equivale a dos puños cerrados, o nuestras dos manos juntas como cuenco.

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. En 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[20].

<u>Teoría de los seis sabores</u>:

Dulce: alimentos dulces, azúcar, miel, arroz, leche, crema, manteca, pan de trigo. Los alimentos dulces confieren al cuerpo cualidades como frio, 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 edemas, 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 margo 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 picante incrementa pitta y vata y también disminuye kapha.

Astringente: judías secas, lentejas, manzanas, col, coliflor. Es refrescante y constrictivo, interrumpe el flujo de secreciones como el sudor y las lágrimas. 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. Todos necesitamos cierta cantidad de cada uno de los seis sabores. Las proporciones relativas difieren de acuerdo a la constitución del individuo. El exceso de cualquier sabor puede volverse dañino para cualquier tipo constitucional, así como la deficiencia[29].

iv. Dieta para cada dosha

Consejos para equilibrar:

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 bien cocidas y los alimentos de fácil digestión son los mejores para 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, tés 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 buenos. Alguno de los ejemplos de menú para este tipo de dosha son: quínoa con verduras, crema de calabaza, dulce de sémola (Halava) [30]

Pitta:

Mantener un horario regular para realizar 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. No son beneficiosos para pitta los alimentos que calientan el cuerpo (sal, aceite, fritos, alimentos pesados y especias), alimentos ácidos (pickles, yogur, crema de leche, quesos), fermentados, alcohol y café. 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 pitta. Alimentos amargos y astringentes como las ensaladas, son los mejores. Algunos ejemplos de menús podrían ser: Papas gratinadas en baño de cilantro, tomates en moong dhal (sopa de tomate con judías), tarta de queso (ghee manteca clarificada), galletas de avena[30].

Kapha:

Evitar comer en exceso. 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. Kapha 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. Evitar los cereales fríos, jugos fríos, leche y pastas dulces porque tienden a crear congestión en los tipos kapha. Los aderezos y las salsas también agravan kapha debido a la sal y el aceite. Las comidas muy fritas, manteca, queso y helados deben reducirse o evitarse. Fast-food es demasiado aceitoso, salado y dulce. Las ensaladas es lo más adecuado para kapha (minimizar los aliáceos). Favorecer pequeñas porciones de tartas de frutas en lugar de postres demasiado dulces. Ejemplos de menús para kapha serían: compota de manzana con clavo de olor: 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[30].

v. 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[30].

Vegetales

VEGETALES	Vata	Pitta	Kapha
Favorecen	Ajos (cocidos), remolachas, cebollas (cocidas), espárragos, nabos,	Apio, arvejas, brócolis, Bruselas, coliflor, lechuga, batata, pimienta	Apio, ajo, arvejas, berenjenas, brócolis, brotes de soja, Bruselas,

	pepinos, porotos verdes, rábanos, zanahorias.	dulce, porotos verdes, repollo, vegetales de hojas verdes, zapallos, hongos.	cebollas, coliflor, espárragos, espinacas, lechuga, papas, rábano, remolacha, repollo, vegetales de hojas verdes, hongos.
Desfavorecen	Apio, arvejas, berenjenas, brócoli, Bruselas, coliflor, papas, repollo, tomate, vegetales de hojas verdes, zapallos, hongos. Todos son aceptables si se cocinan con aceite, con excepción de repollos y brotes.	Ajo, berenjena, cebolla, espinaca, pimienta, rábanos, remolacha, tomate, zanahoria.	Batata, pepino, tomate, zapallitos.

Frutas

FRUTAS	Vata	Pitta	Kapha
Favorecen-equilibran	Banana, cereza, ciruelas, coco, damasco, dátiles, duraznos, fresas, higos, limones, mangos, melones, naranjas, paltas, piñas, uvas. En general, frutas dulces.	Ciruela, ciruelas secas, coco, granadas, higos, mangos, manzanas, melones, paltas, pasas de uva, peras, piñas, sandías, uvas.	Ciruelas, damascos, fresas, frutas secas, granadas, higos, manzanas, pasas y peras.

Desfavorecen-agravan	Granadas, manzana, peras, sandía. En general, frutas secas. Todas aceptables si se cocinan.	Banana, caquis, cerezas, damascos, duraznos, fresas, jugo de uva, naranja, papaya, piña ácida, uvas verdes, zarzamora.	Banana, chirimoya, ciruela, coco, dátiles, duraznos, higos, limones, mango, melón, naranja, papaya, sandía, paltas, piñas, uva. En general, frutas muy jugosas y dulces.

Hierbas y especias

HIERBAS Y ESPECIAS	Vata	Pitta	Kapha
Favorecen-equilibran	Anís, albahaca, canela, cardamomo, cilantro, clavo de olor, hinojo, jengibre, laurel, mostaza, nuez moscada, orégano, pimienta negra, salvia, tarragón y tomillo.	cardamomo, cilantro, eneldo, hinojo, jengibre (todo en pequeñas cantidades)	Todas. El jengibre es el mejor para mejorar la digestión.
Desfavorecen-agravan	Azafrán, anís, perejil, semillas de cilantro.	Todas	sal

Granos, legumbres y semillas

Granos, legumbres y semillas	Vata	Pitta	Kapha
Favorecen-equilibran	Arroz, avena, trigo. Garbanzos, lentejas, porotos, tofu (poca cantidad). Todas las semillas en pequeñas cantidades. Las almendras son las mejores.	Arroz blanco, avena, cebada, trigo. Garbanzos, habas, porotos, productos a base de soja, tofu. Semillas de calabaza, y girasol.	Cebada, centeno, maíz, trigo sarraceno. Frijol colorado, garbanzos, habas, tofu. Semillas de calabaza y girasol.
Desfavorecen-agravan	Cebada, centeno, maíz, trigo sarraceno. Todos los que no son nombrados en la lista de los que favorecen Vata.	Arroz, café, centeno, lentejas, maíz. Todas las semillas no activadas.	Arroz, avena, trigo en poca cantidad. Todas las legumbres excepto el poroto colorado, tofu. Todas las semillas excepto las nombradas.

Otros de los alimentos

	Vata	Pitta	Kapha
Favorecen-equilibran	Todos los aceites. El de sésamo es especialmente recomendado. En general, todos los productos lácteos.	Aceites de coco, girasol, oliva, soja. Manteca, ghee, crema de leche. Todos los endulzantes	Aceites: almendras, maíz, girasol. Endulzantes naturales: remolacha y miel.

	Todos los endulzantes naturales. Sal, sasonantes, vinagre (cantidades medidas)	naturales excepto melaza y miel.	Leche desnatada, pequeña cantidad de leche entera.
Desfavorecen-agravan		Kétchup, pickles, sal, vinagre. Aceites de almendras, maíz, girasol, sésamo. Quesos, yogurt Sal	Todos los aceites, excepto los nombrados. Todos los endulzantes naturales excepto los nombrados. Lácteos, excepto lo indicado. Sal.

10. Metodología - Esquema de la investigación

10.1 Área de estudio:

La investigación se llevó a cabo en la ciudad de Rosario, provincia de Santa Fe, en el contexto de una encuesta anónima en formato online distribuida a través de Google Form a estudiantes de la carrera Licenciatura en Nutrición de la UAI, Universidad de gestión privada.

10.2 Tipo de estudio:

Investigación cuantitativa, no experimental, de carácter descriptivo y de corte transversal.

Es c*uantitativa* debido a que se utilizó en la recolección de datos y en el análisis de datos de las respuestas obtenidas sobre las preguntas de investigación, una valoración numérica.

Es *descriptiva* porque el propósito consiste en evaluar la potencial necesidad de incluir a la M.A dentro de los contenidos curriculares en el área de formación, y considerar su posible utilización como práctica de promoción de la salud y como medida terapéutica en el área de atención a los pacientes. Este estudio busca especificar conocimientos, opiniones, interés y experiencia frente a la M.A. de los grupos de alumnos que se someten al presente análisis. De esta manera se midió, evaluó y recolectó datos de aptitudes sobre M.A. en estudiantes, haciendo así una descripción del problema a investigar.

Es *transversal* porque se realizó la medición en un punto específico en el tiempo.

10.3 Población objetivo:

Estudiantes de la carrera Licenciatura en Nutrición de la UAI Rosario, que cumplieron con los criterios de inclusión y aceptaron participar del estudio.

10.4 Universo

Se determinó que el universo en estudio son los 300 alumnos regulares que cursan la carrera de Nutrición, en el ciclo lectivo 2021.

10.5 Muestra:

Muestreo probabilístico aleatorio.

Se consideró probabilístico porque todos los estudiantes de Nutrición del universo tuvieron la misma posibilidad de ser encuestados para tomar la muestra.

Para que la muestra sea representativa al universo estudiado se encuestaron a 148 alumnos de un total de 300, es decir, fue analizado el 49.3% del universo.

10.6 Criterios de inclusión y exclusión.

Criterios de inclusión:

- Ser alumno regular de la UAI
- Estar matriculado en 2021
- Cursar entre el primer y cuarto año de la Carrera Licenciatura en Nutrición.

Criterios de exclusión:

- Ser alumno de otra universidad
- No tener matricula vigente en 2021

10.7 Técnicas de recolección de datos

10.7.1 Instrumento de recolección de datos: Encuesta

Para la realización del estudio se aplicó un cuestionario electrónico auto administrado de 19 preguntas de selección múltiple y escala de Likert[31] (ANEXO 1), diseñado en el programa Google Form (Formularios en línea) y difundido por los profesores a través de grupos de WhatsApp y mails. El periodo de recolección de datos se extendió a una semana durante el segundo semestre del año 2021.

Para una mejor organización y análisis de los datos, la encuesta se dividió en 5 secciones, las cuales consisten en:

- *Datos de clasificación* donde se obtuvo sexo, año lectivo, turno y rango de edad. Consistente a preguntas 1 al 4 del anexo 1.
- *Datos de conocimiento* sobre la temática Medicina Ayurveda: en esta sección se determina si los estudiantes conocen o no conocen los principios en que se basa la M.A. y los medios a través de los cuales obtuvieron ese conocimiento. Consistente a preguntas 5 a 7 del anexo 1.

- *Datos de opinión* sobre M.A. donde se utilizó un escalamiento valorativo para determinar cuánto consideran que contribuye a la medicina convencional y se hizo hincapié en la actitud frente a consideraciones como la integración de dicha Medicina al Sistema de Salud argentino y su capacidad de trabajar interactivamente con esta disciplina en el campo profesional. Consistente a preguntas 8 a 12 del anexo 1.
- *Datos sobre experiencia* personal con la M.A. donde se pidió, además, calificar la percepción de los efectos percibidos por el uso terapéutico. Consistente a preguntas 13 y 14 del anexo 1.
- *Datos sobre interés:* en esta sección de busco indagar acerca del grado de interés de los alumnos en abordar la temática en el área de formación profesional. Consistente a preguntas 15 a 19 del anexo 1.

10.7.2 Exposición de las variables

	Variable	Co-variables	Indicadores
a-	**1. Sexo**: condición orgánica que diferencia hombres de mujeres – variable cualitativa		Femenino Masculino
	2. Edad: tiempo que ha vivido el estudiante a partir de su nacimiento expresado en un rango de edades – variable cuantitativa		Menor a 20 años Entre 20 y 40 años Entre 40 y 60 años

	3. Año Lectivo: corresponde al año académico que el estudiante está cursando, de acuerdo a su avance en los contenidos curriculares - variable cuantitativa		1° 2° 3° 4°
	4. Turno: corresponde a la comisión a la cual pertenece el alumno – variable cuantitativa		Mañana Tarde Noche
b.	**Conocimiento**: corresponde a la información que los estudiantes poseen sobre la Medicina Ayurveda – variable cualitativa	5- Conocimiento sobre los principios en que se basa la Medicina Ayurveda	Sí No
		6- Grado de conocimiento sobre M.A.	Se medirá a través de la escala de Likert de 1 a 5 , donde 1 significa que conoces muy poco y 5 que conoces mucho
		7- Medios a través de los cuales conoció la M.A.	. Recomendación de un familiar/amigo . Medios de comunicación . Redes sociales

			. Por recomendación de otros especialistas . Por un viaje a otro país . Otros
c.	**Opinión:** corresponde a la idea o juicio que el estudiante tiene sobre M.A. – variable cualitativa	8- Opinión respecto del grado de contribución de la M.A. a la medicina convencional	Se medirá a través de la escala de Likert de 1 a 5 , donde 1 significa que contribuye muy poco y 5 que contribuye mucho
		9- Opinión respecto a la importancia de la formación de alumnos de nutrición en M.A.	Sí No No sé
		10- Opinión respecto de la integración de la M.A. al Sistema de Salud argentino	
		11- Opinión respecto de la capacidad de los profesionales para aconsejar M.A. a sus pacientes	
		12- Opinión respecto de la capacidad de derivar a los pacientes a una interconsulta de M.A.	
d.	**Experiencia**: definida como el conocimiento de la vida adquirido por las	13- Experiencia personal relacionada a la M.A,	Sí No Otro similar
		14- Evaluación de la experiencia con M.A.	Se medirá a través de la escala de Likert de 1 a

	situaciones vividas respecto de la M.A. – variable cualitativa		5 , donde 1 significa que es muy poco significativa y 5 que es muy significativa
e.	**Interés:** Inclinación que presenta el estudiante por la temática M.A. – variable cualitativa	15- Interés por aprender	Sí No No sé
		16- Grado de interés por aprender	Se medirá a través de la escala de Likert de 1 a 5 , donde 1 significa que tienen muy poco y 5 que tienen mucho
		17- Interés respecto a que la M.A, se incorpore a los contenidos curriculares de la Licenciatura	Sí No No sé
		18- Interés respecto a que la M.A, se incorpore como asignatura electiva dentro de la Licenciatura	
		19- Interés respecto a que la M.A, se incorpore como asignatura obligatoria dentro de la Licenciatura	

10.8 Metodología de procesamiento de datos

Al tratarse de una investigación cuantitativa, los datos fueron tabulados y transferidos a una tabla de Microsoft Excel con el fin de facilitar el análisis de la información obtenida.

11. Trabajo de campo

11.1 Descripción

Se determinó que el universo contaba de 300 alumnos regulares que cursan la carrera Licenciatura en Nutrición.

La muestra obtenida corresponde a 148 estudiantes que cumplieron los criterios de inclusión y respondieron la encuesta (49.3% del universo).

Una vez recolectada la información, los datos obtenidos de Google Form fueron traspasados a una planilla de Microsoft Excel y se procedió a su análisis.

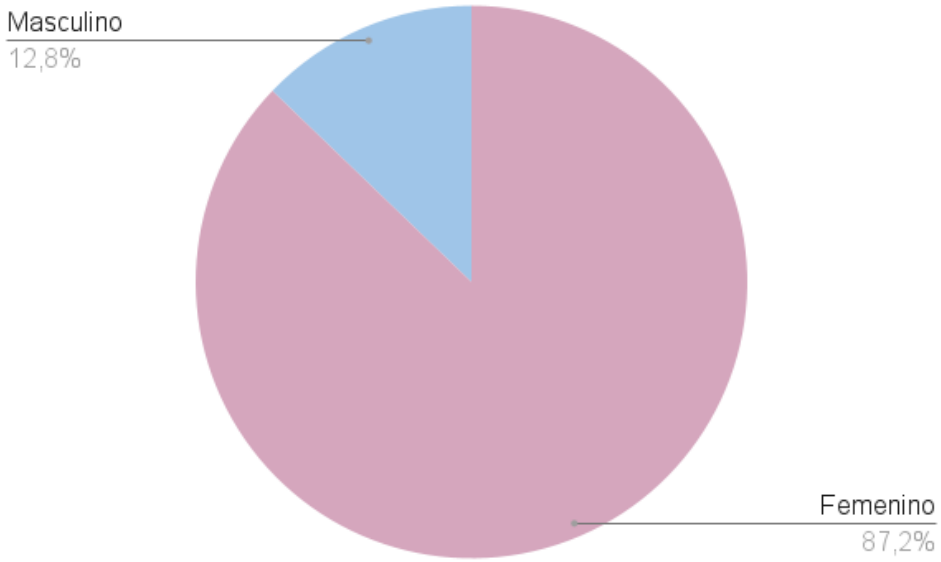
11.2 Descripción de los resultados

11.2.1 Datos sociodemográficos

11.2.1.1. Tabla n° 1

Pregunta	Femenino	Masculino
Sexo	129	19
	87.2%	12.8 %

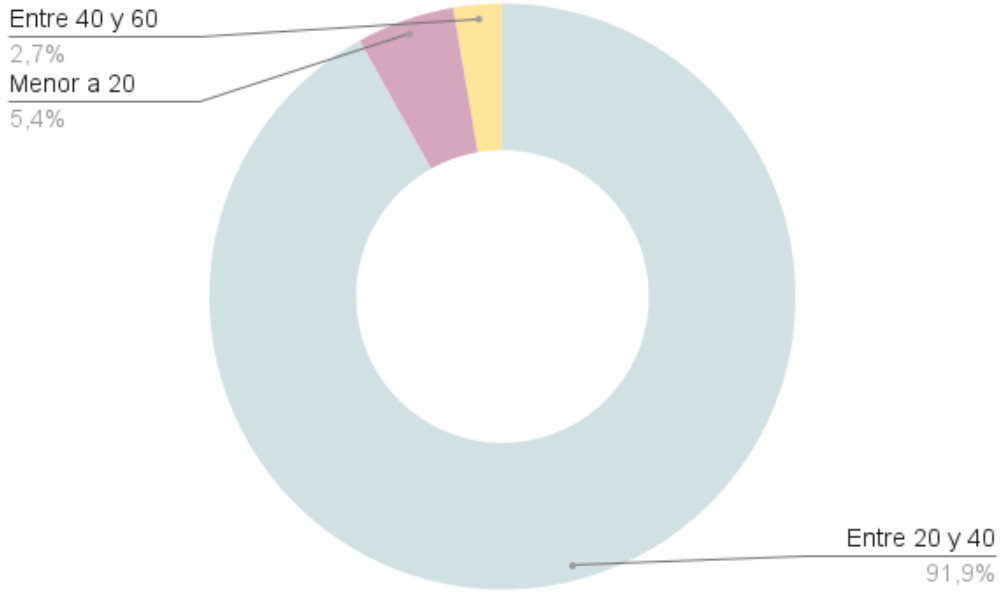
Gráfico n° 1 - Recuento de sexo



11.2.1.2. Tabla n° 2

Pregunta	Menor a 20	Entre 20-40	Entre 40-60
Edad	8	136	6
	5.4%	91.9%	2.7%

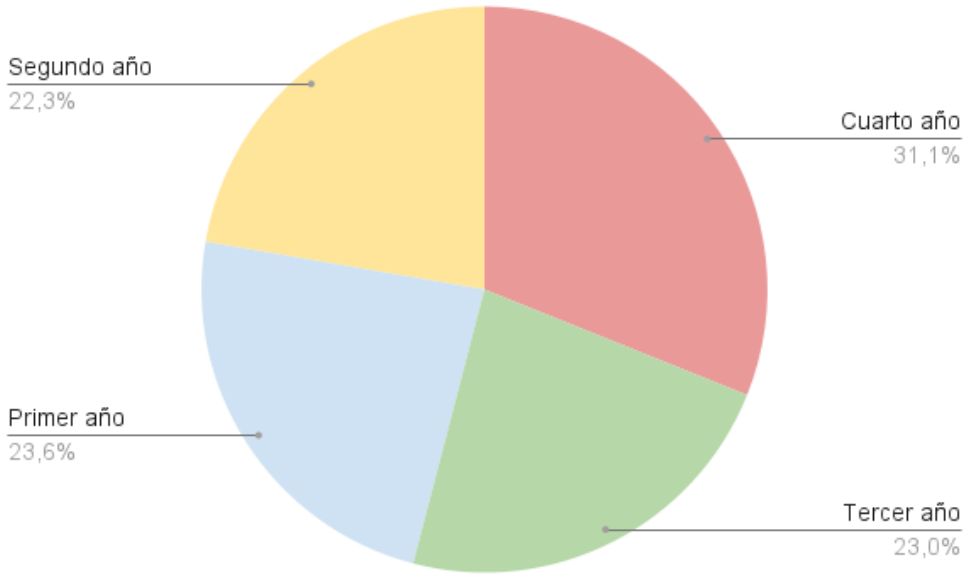
Gráfico n° 2 - Recuento de edad



11.2.1.3. Tabla n° 3

Pregunta	1° año	2° año	3° año	4° año
Año lectivo	35	33	34	47
	23.6%	22.3%	23%	31.1%

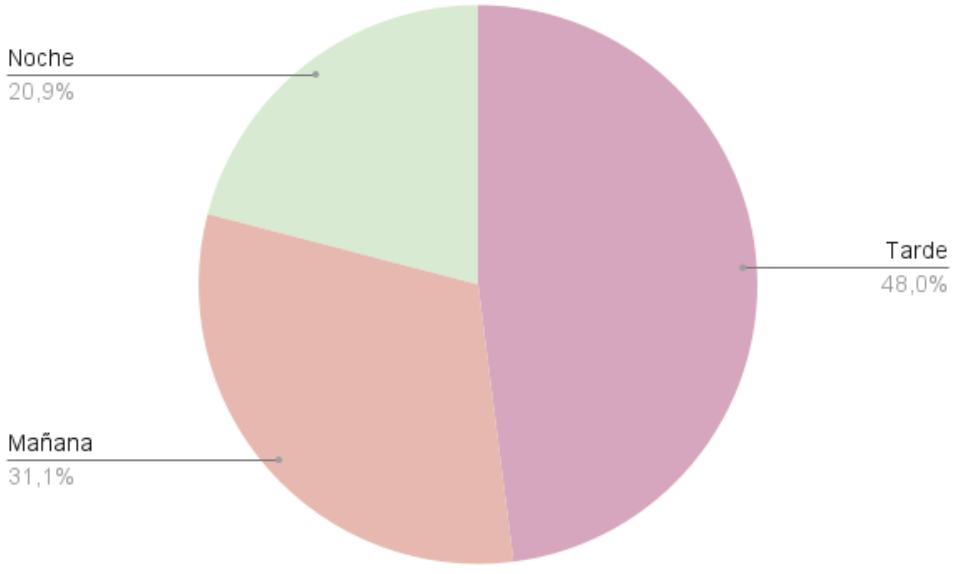
Gráfico n° 3 - Recuento de año lectivo



11.2.1.4.Tabla n° 4

Pregunta	Mañana	Tarde	Noche
Turno	46	71	32
	31.1%	48%	20.9%

Gráfico n° 4 - Recuento de turno



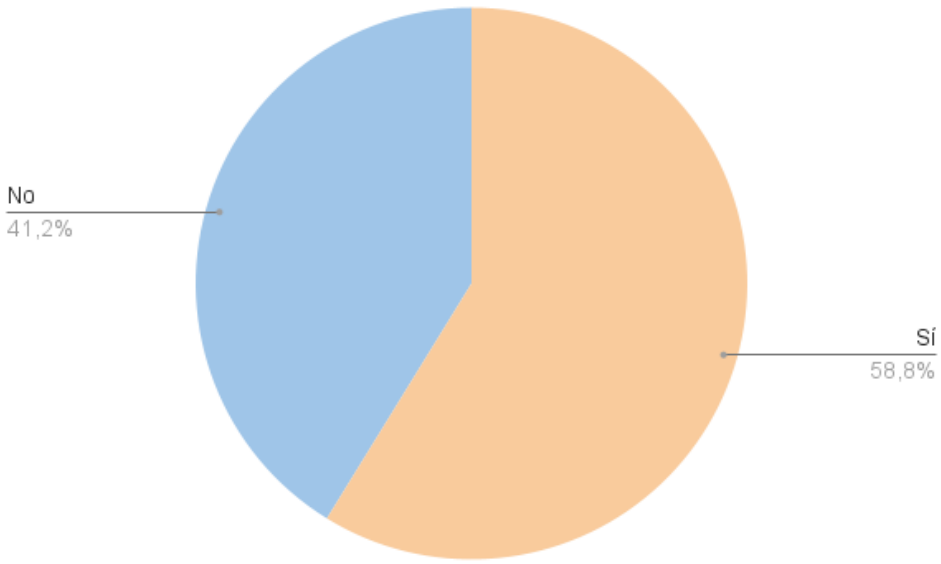
11.2.2. Evaluación de conocimiento sobre M.A.

11.2.2.1. Tabla n° 5

Pregunta	Sí	No
¿Tienes conocimiento sobre los principios en que se basa la MA?	87	61
	58.8%	41.2%

Esta instancia fue determinante para el análisis de los datos. Se delimitó que, de aquí en adelante, aquellos estudiantes que expresaran no tener conocimiento sobre Ayurveda no debían seguir respondiendo. De esta forma, los resultados son más confiables y precisos, ya que sólo se debe tener en cuenta la opinión de aquellos alumnos que conocen sobre la temática. De los 148 que participaron, 87 (58.8%) continuaron la encuesta.

Gráfico n° 5 - Recuento de conocimiento sobre los principios en que se basa la MA

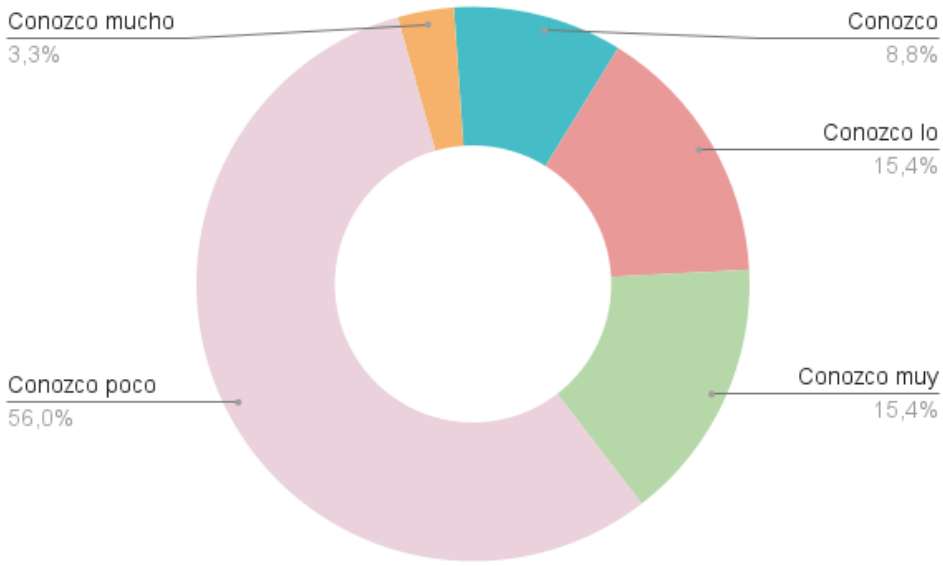


11.2.2.2. Tabla n° 6

Pregunta	1- conozco muy poco	2- conozco poco	3- conozco lo suficiente	4- conozco bastante	5- conozco mucho
En una escala de 1-5 ¿cuánto consideras que conoces sobre MA?	15	52	14	8	3
	15.4%	56%	15.4%	8.8%	3.3%

En esta pregunta se le da la posibilidad al estudiante de que exprese según su criterio y mediante una escala de valor, cuánto considera conocer sobre Ayurveda. Aquí la mayor parte de las respuestas fueron inclinadas para el desconocimiento general sobre la temática.

Gráfico n° 6 - Recuento de cuánto consideran conocer sobre MA



11.2.2.3 Tabla n° 7

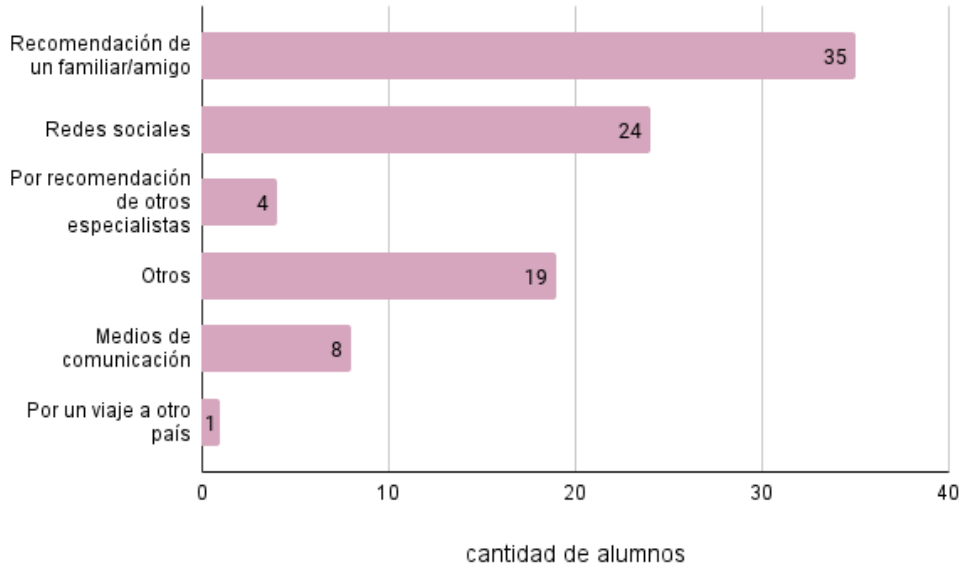
Pregunta	A*	B*	C*	D*	E*	F*

¿Cómo conociste la MA?	35	8	24	4	1	19
	38.5%	13.2%	29.7%	7.7%	2.2%	23.1%

Referencia: *a*) Recomendación de un familiar o amigo; b*) Medios de comunicación; c*) Redes sociales; d*) Por recomendación de otros especialistas; e*) Por un viaje a otro país; f*) Otros*

En este interrogante se indaga sobre cuáles son los medios que utilizaron para acceder a los conocimientos sobre la temática. Se logró definir que 35 estudiantes fueron recomendados por un familiar o amigo, 24 a través de redes sociales, 8 por medios de comunicación, 4 fueron recomendados por otros especialistas, 19 por otros medios y 1 conoció Ayurveda a través de un viaje a otro país.

Gráfico n° 7 - Recuento de cómo conocieron la MA



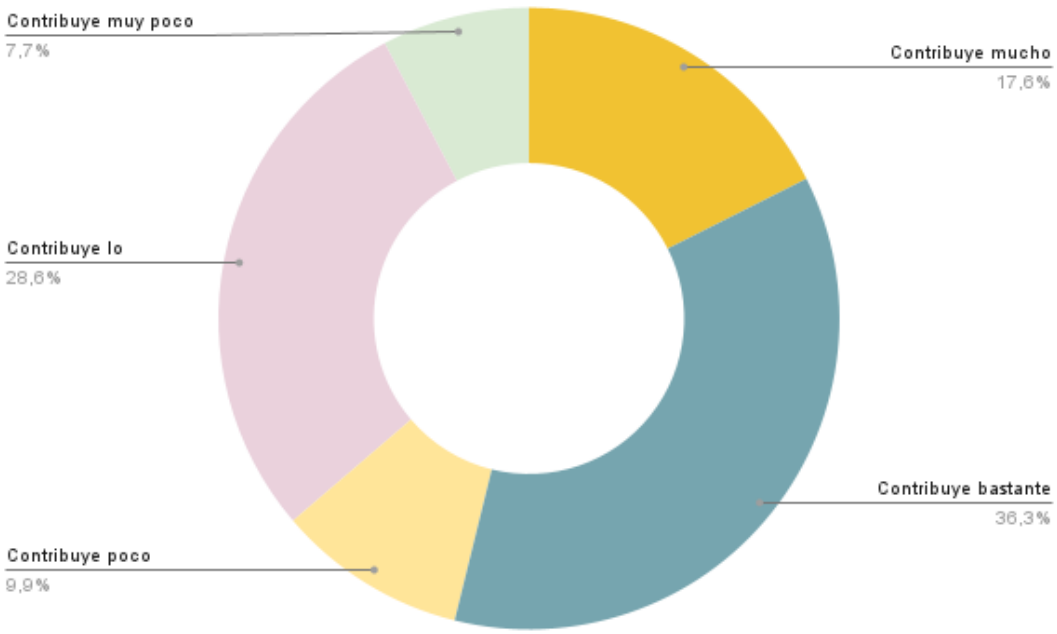
11.2.3 Datos de opinión sobre M.A.

11.2.3.1 Tabla n° 8

Pregunta	1- contribuye muy poco	2- contribuye poco	3- contribuye lo suficiente	4- contribuye bastante	5- contribuye mucho
¿Cuánto crees que la MA contribuye a la Medicina Convencional?	7	9	26	33	16
	7.7%	9.9%	28.6%	36.3%	17.6%

Es en esta instancia donde se comienza a evidenciar la inclinación hacia una opinión positiva por parte de los alumnos. De los cuales 33 consideran que la M.A. contribuye bastante, 26 que contribuye lo suficiente y 16 que contribuye mucho, sumando entre todos el 82.5% de respuestas positivas. El resto, opinó que contribuye poco (9) y muy poco (7).

Gráfico n° 8 - Recuento de cuánto creen que la MA contribuye a la Medicina Convencional

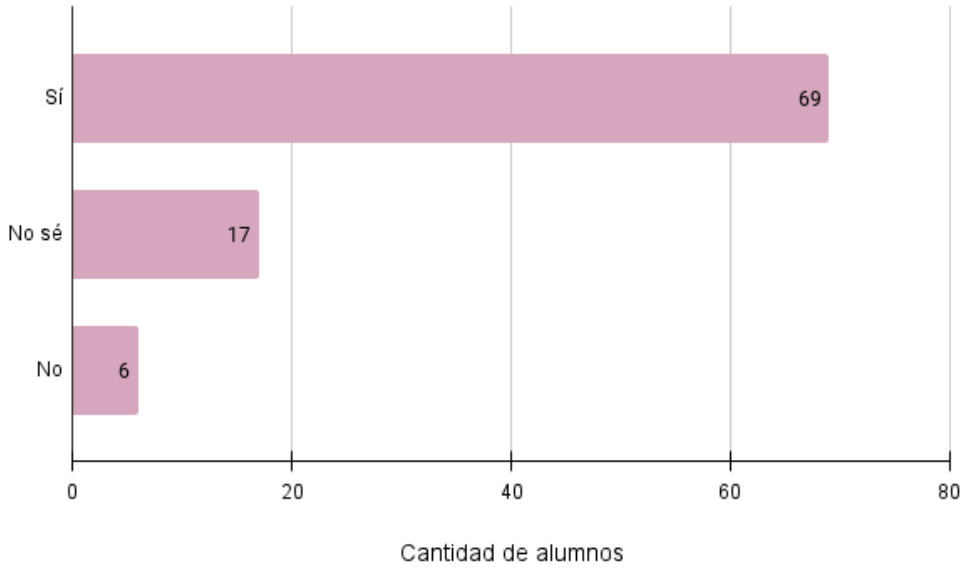


11.2.3.2 Tabla n° 9

Pregunta	Sí	No	No sé
¿Consideras importante que alumnos de Nutrición sean formados en Ayurveda?	69	17	6
	75%	18.5%	6.5%

Aquí se indagó acerca de la importancia que le otorgan a ser formados, como estudiantes de Nutrición, en M.A. El 75% manifestó que sí lo considera importante, el 18.5% que no, y el 6.5% no sabe.

Gráfico n° 9 - Recuento de si consideran importante que alumnos de Nutrición sean formados en Ayurveda

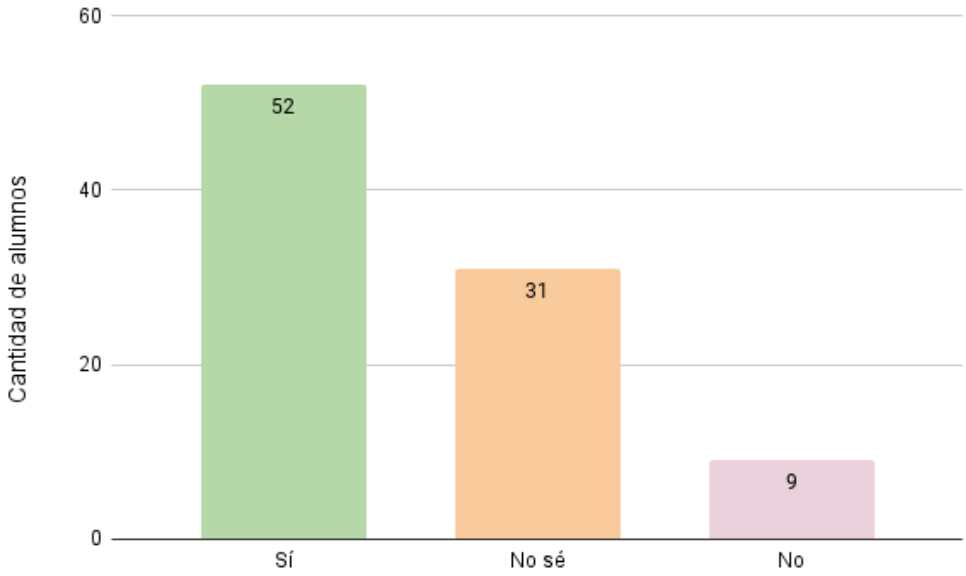


11.2.3.3 Tabla n° 10

Pregunta	Sí	No	No sé
¿Consideras que la MA debería ser integrada como una especialidad dentro del sistema de Salud argentino?	52	9	31
	56.5%	9.8%	33.7%

En esta pregunta se consideró la opinión acerca de si Ayurveda debería ser integrada dentro del Sistema de Salud argentino. Nuevamente la mayoría respondió positivamente, 52 opinan que sí, 9 opinan que no y 31 que no sabe.

Gráfico n° 10 - Recuento de la consideración acerca de que la MA debería ser integrada como una especialidad dentro del sistema de Salud argentino

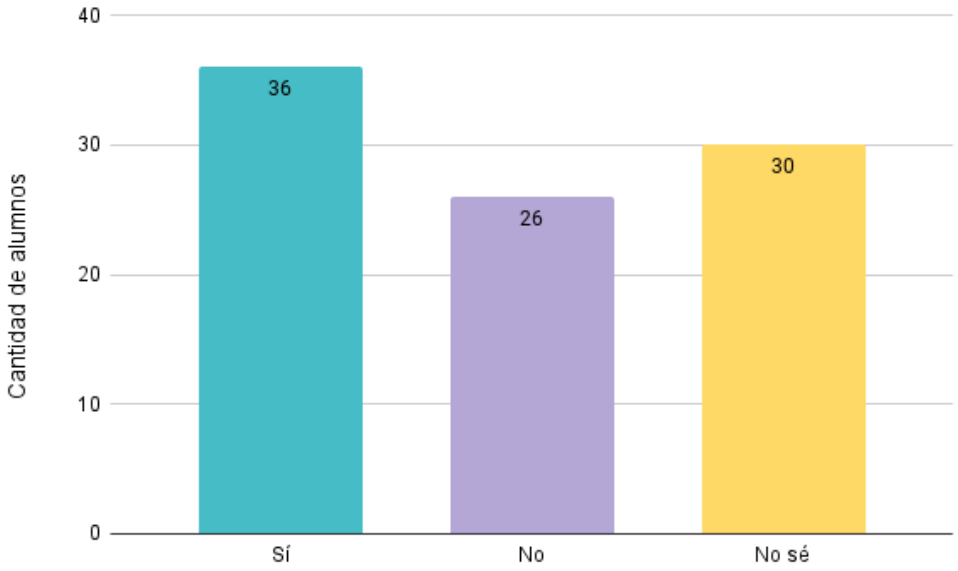


11.2.3.4 Tabla n° 11

Pregunta	Sí	No	No sé
¿Consideras que los profesionales son capaces de recomendar la M.A. a sus pacientes?	36	26	30
	39.1%	28.3%	32.6%

Aquí se indaga acerca de la utilización de la M.A. por parte de los profesionales de la salud, y se les pregunta si los creen capaces de recomendarla a sus pacientes. A lo que 36 responden que sí, 26 que no y 30 que no saben. Los porcentajes son bastante similares pero una vez más, la mayoría respondió positivamente.

Gráfico n° 11 - Recuento de consideración acerca de si los profesionales son capaces de recomendar MA

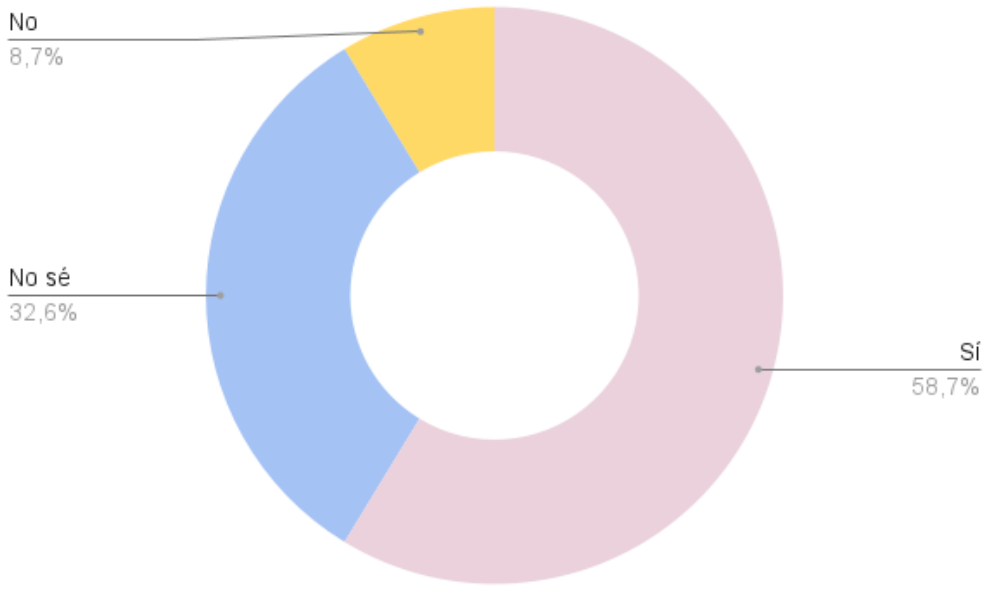


11.2.3.5 Tabla n° 12

Pregunta	Sí	No	No sé
En un futuro trabajo como profesional de la Salud, ¿derivarías a tus pacientes a una interconsulta de Ayurveda?	54	8	30
	58.7%	8.7%	32.6%

Con esta pregunta se buscó una opinión general acerca de cómo ellos se consideran o se imaginan, en un futuro como profesionales, el trabajar conjuntamente con Ayurveda. La pegunta fue si podrían derivar a sus pacientes a una interconsulta, a lo que 54 de ellos respondió que sí, 8 que no y 30 que no sabe.

Gráfico n° 12 - Recuento de posibilidad de derivación a una interconsulta de Ayurveda



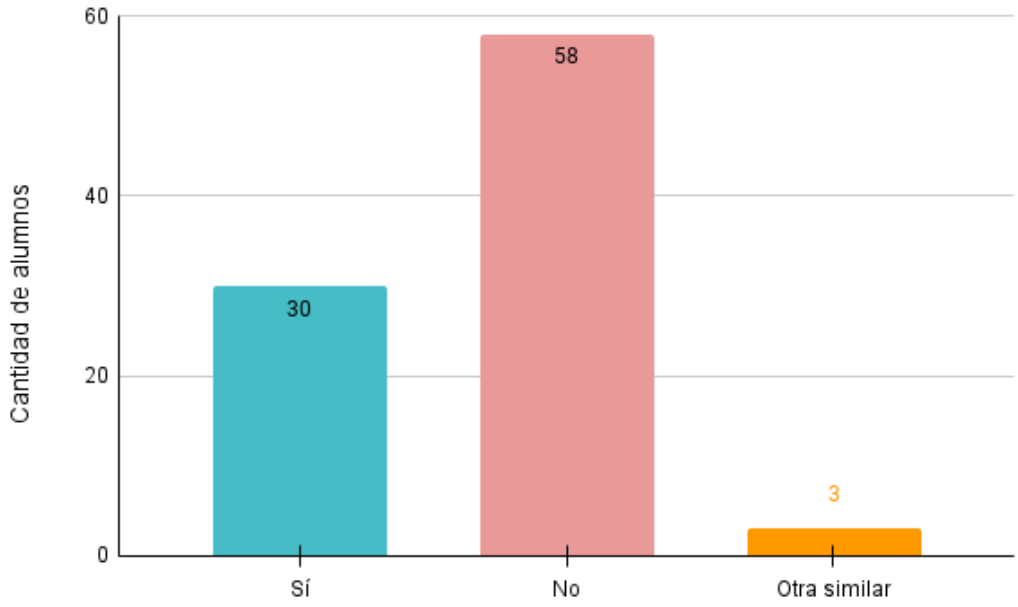
11.2.4 Datos sobre experiencia con M.A

11.2.4.1. Tabla n° 13

Pregunta	Sí	No	Otra similar
En lo personal, ¿has consultado/utilizado a la M.A.?	30	58	3
	33%	63.7%	3.3%

En esta sección se consultó acerca de la experiencia personal de los estudiantes con la M.A. Se preguntó si habían consultado o utilizado a dicha medicina en algún momento y también se dejó la posibilidad de considerar otra disciplina similar. 58 respondieron que no la han utilizado, 30 respondieron que sí y 3 declararon haber consultado a otra similar.

Gráfico n° 13 - Recuento sobre si han consultado/utilizado MA



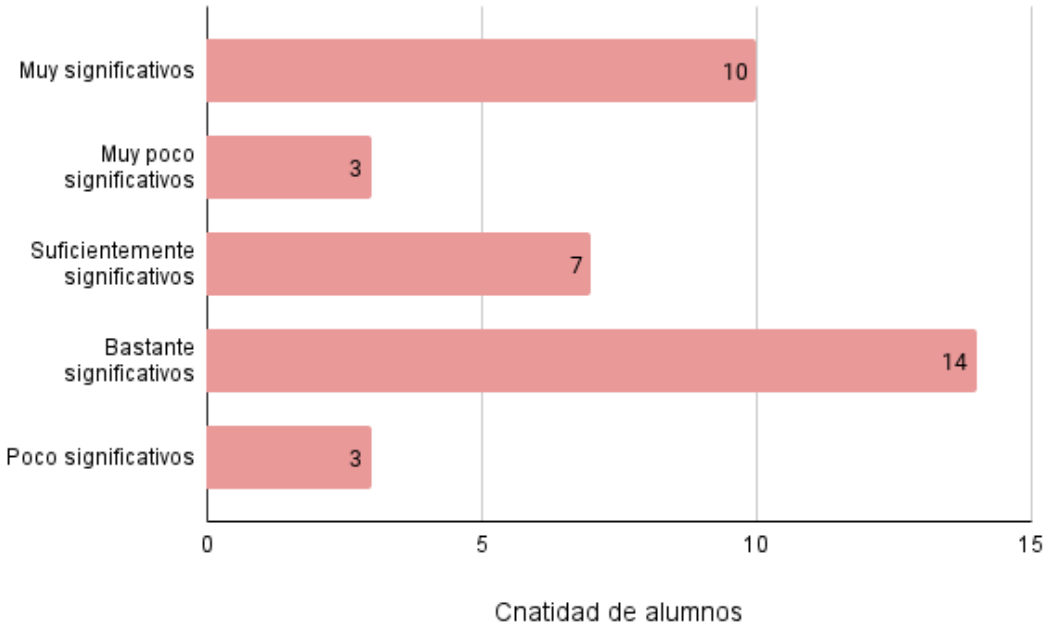
11.2.4.2. Tabla n° 14

Pregunta	1- muy poco significativos	2- poco significativos	3- suficientem. significativos	4-bastante significativos	5-muy significativos
Si lo has hecho, ¿consideras que ha causado efectos positivos en tu salud? Del 1-5 enumera cuán significativos los sientes.	3	3	7	14	10
	8.1%	8.1%	21.6%	37.8%	27%

En esta pregunta se solicitó a aquellos que han consultado/utilizado a la MA., que califiquen la percepción de los efectos percibidos por el uso de dicha terapéutica. Se

presentaron los efectos en una escala numérica, y las respuestas fueron: 14 percibieron efectos bastante significativos, 10 percibieron efectos muy significativos, 7 percibieron efectos medianamente significativos, 3 los percibieron poco y otros 3 muy poco significativos.

Gráfico n° 14 - Recuento de consideración de efectos positivos y cuán significativos lo siente



11.2.4. Datos sobre interés frente a la M.A.

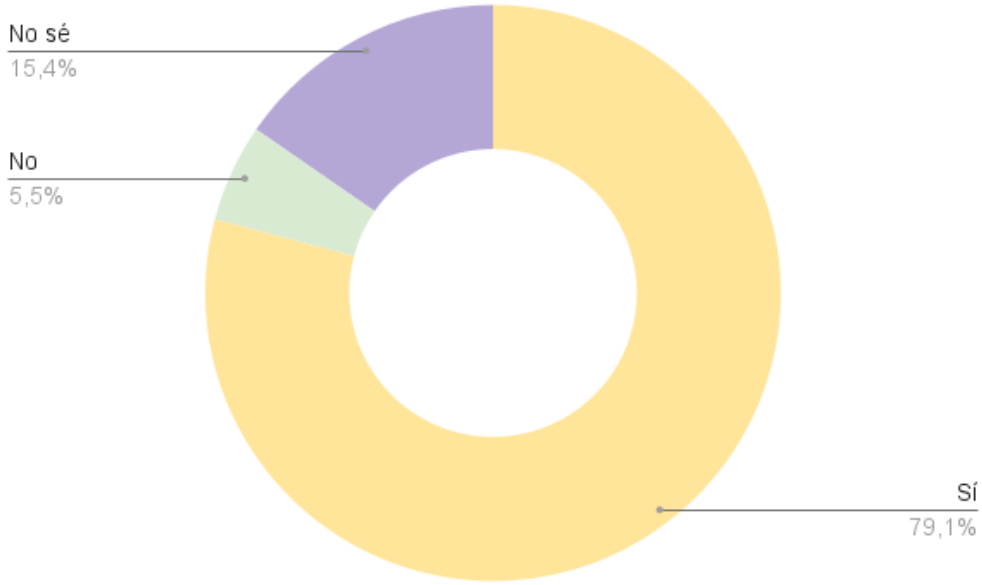
11.2.4.1. Tabla n° 15

Pregunta	Sí	No	No sé
¿Te interesaría profundizar en los conocimientos sobre M.A.?	72	5	14
	79.1%	5.5%	15.4%

Esta sección fue dedicada a indagar acerca del interés que tienen aquellos alumnos que conocen la MA., en aprender más sobre la temática. En la siguiente pregunta se pidió declarar si tienen o no, interés en profundizar los conocimientos sobre MA. De los resultados obtenidos se puede remarcar que el porcentaje de estudiantes que respondió

afirmativamente es muy alto y el porcentaje que respondió negativamente es muy bajo. 72 alumnos respondieron que sí, 5 que no y 14 que no saben.

Gráfico n° 15 - Recuento de interés en profundizar los conocimientos sobre MA

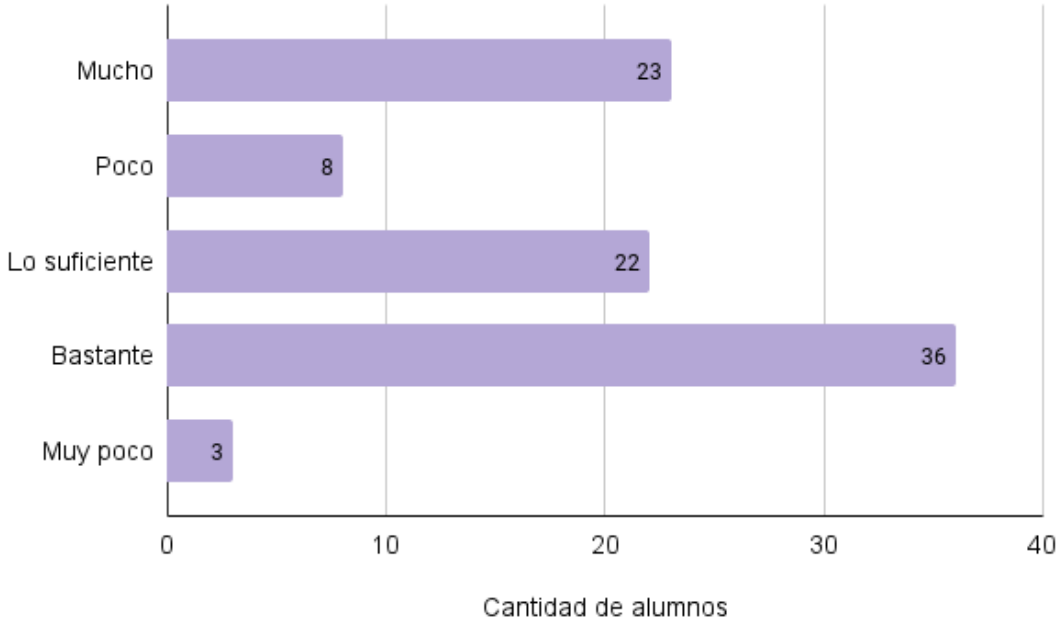


11.2.4.2. Tabla n° 16

Pregunta	1- muy poco	2- poco	3- suficiente	4- bastante	5- mucho
En la escala de 1-5, cuanto interés tienes en aprender sobre M.A.?	3	8	22	36	23
	3.3%	8.7%	23.9%	39.1%	25%

Mediante una escala de valor, en la que 1 representa muy poco y 5 representa mucho, los estudiantes manifestaron numéricamente el interés que tienen en aprender más sobre la temática. 23 alumnos marcaron que tienen mucho interés, 36 que tienen bastante interés, 22 que tienen suficiente interés, 8 que tienen poco y 3 muy poco interés. Una vez más la mayoría del porcentaje expresa una tendencia positiva hacia la M.A.

Gráfico n° 16 - Recuento de interés en aprender MA

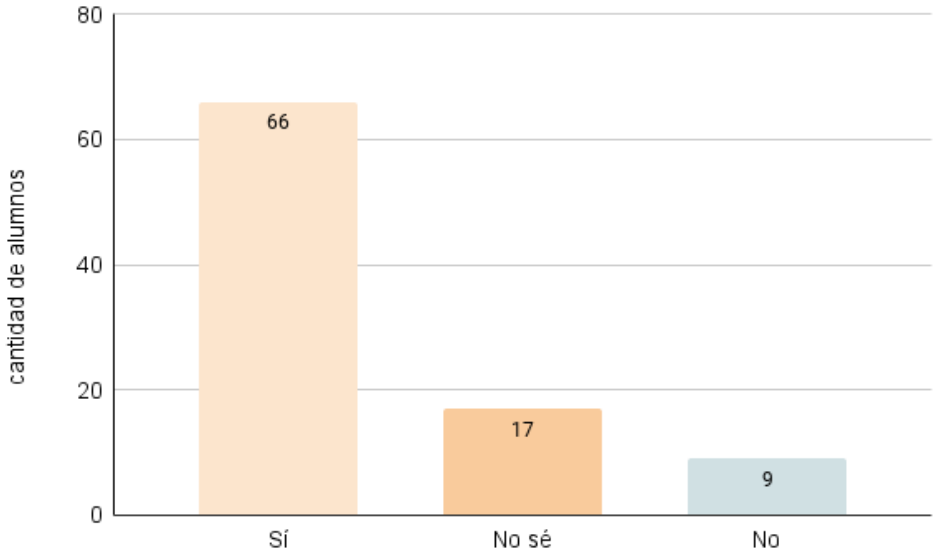


11.2.4.3 Tabla n° 17

Pregunta	Sí	No	No sé
¿Tienes interés en que la M.A. se incorpore a los contenidos curriculares de la Licenciatura?	66	9	17
	71.7%	9.8%	18.5%

Estas últimas tres preguntas (17,18 y 19) se centraron exclusivamente en analizar el interés que tienen los estudiantes en incorporar a la M.A. dentro del área de formación profesional. En este primer interrogante si pidió que expresen el interés en incluir a la temática dentro de los contenidos curriculares de la Licenciatura, a lo que 66 de ellos respondió afirmativamente tener interés, 9 respondieron no tener interés y 17 manifestaron no saber.

Gráfico n° 17 - Recuento de interés en que la MA se incorpore a los contenidos curriculares de la Licenciatura

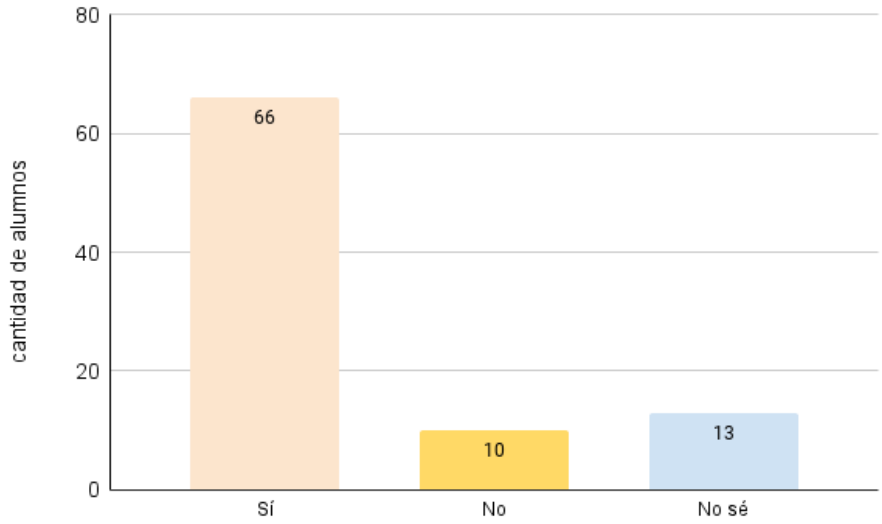


11.2.4.4. Tabla n° 18

Pregunta	Sí	No	No sé
¿Tienes interés en que la M.A. se incorpore como asignatura electiva dentro de la Licenciatura?	66	10	13
	74.2	12.4%	14.6%

Aquí se preguntó acerca del interés que tienen en que la MA sea incorporada como asignatura electiva dentro de la Licenciatura, a lo que 66 respondieron afirmativamente tener interés, 10 respondieron no tener interés y 13 manifestó no saber.

Gráfico n° 18 - Recuento de interés en que la MA se incorpore como asignatura electiva dentro de la Licenciatura

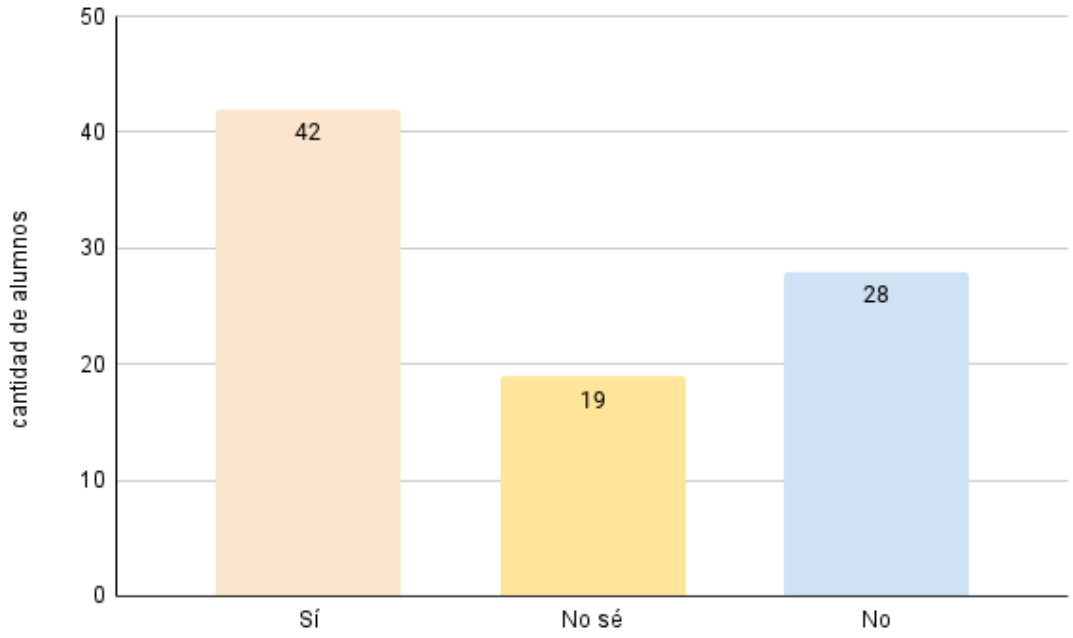


11.2.4.5. Tabla n° 19

Pregunta	Sí	No	No sé
¿Tienes interés en que la M.A. se incorpore como asignatura obligatoria dentro de la Licenciatura?	42	28	19
	47.2%	31.5%	21.3%

En este último interrogante si pidió que expresen el interés en incluir a la temática como asignatura obligatoria dentro de la Licenciatura, a lo que 42 de ellos respondieron afirmativamente tener interés, 28 respondieron no tener interés y 17 manifestaron no saber.

Gráfico n° 19 - Recuento de interés en que la MA se incorpore como asignatura obligatoria dentro de la Licenciatura


50
40
30
20
10
0
cantidad de alumnos
42
19
28
Sí
No sé
No

11.3 Análisis de los resultados

Según los datos relevados, la encuesta fue respondida por 148 estudiantes, de los cuales el 87.2% corresponde al sexo femenino (gráfico n°1) y el 91.9 % tiene entre 20 y 40 años (grafico n° 2).

El 58.8% manifiesta tener **conocimiento sobre los principios en que se basa** la M.A. (gráfico n°5). De esos 87 alumnos, el 56 % corresponde a aquellos que afirman "conocer poco" y el 15.4 % a los "conocen muy poco" (gráfico n° 6). Dentro de este grupo, 35 de ellos afirma que ese conocimiento fue obtenido por recomendación de un familiar o amigo, 24 de ellos a través de redes sociales y sólo 4 por recomendación de otro especialista (gráfico n° 7), dato que comienza a evidenciar la necesidad de incluir estos temas en el área de formación de los profesional de la salud.

En cuanto al grado de contribución de la M.A. a la medicina convencional, la mayoría respondió positivamente, un 36.3% opina que contribuye bastante, el 28.6% opina que contribuye lo suficiente y el 17.6% opina que contribuye mucho (gráfico n°8). El 75%, que corresponde a 69 personas, **opina que es importante** que alumnos de Nutrición sean formados en M.A. (gráfico n°9). Y el 56.5% que representa a 52 personas, opina que la M.A. debería ser integrada como una especialidad dentro del Sistema de Salud argentino (gráfico n° 10). Con respecto a la derivación de pacientes a interconsulta con Ayurveda el 58,7 % respondió que sí (gráfico n°12).

En relación a la **experiencia personal**, 58 de ellos no consultó ni utilizó la M.A, pero los 30 que respondieron afirmativamente (gráfico n° 13), afirman que sienten efectos bastante significativos (14), muy significativos (10) y suficientemente significativos (8) (gráfico n° 14).

El 71.9% manifestó tener **interés en profundizar los conocimientos** sobre MA. (gráfico n° 15) y 66 de ellos, que corresponde al 71.7%, demostró interés en que se incorpore a los contenidos curriculares, también en que se incluya como asignatura electiva (gráfico y n° 17 y 18) y 42 votaron que se incorpore como asignatura obligatoria en la Licenciatura (gráfico n° 19).

12. Conclusiones

Según los datos obtenidos en esta investigación, la mayoría de los estudiantes de Nutrición no conoce los principios en que se basa la M.A. y los que sí conocen, manifestaron conocer poco y muy poco. Frente a esto se puede señalar que los estudiantes de Nutrición tienen **escaso conocimiento** sobre Ayurveda, comprobándose la hipótesis número 1.

Con respecto a la **experiencia** personal como pacientes, un alto número de los estudiantes declaró no haber consultado ni utilizado la M.A., lo que comprueba la hipótesis número 2. Es importante aclarar en este punto que, si bien la minoría de los alumnos demostró tener experiencia en el uso de esta disciplina, ellos califican a sus efectos como *significativos* y *muy significativos*.

Se pude destacar que, en general, demostraron tener una **opinión positiva** frente a la MA., sobre todo al momento de considerar la incorporación de sus principios dentro de la formación universitaria y la incorporación como disciplina dentro del Sistema de Salud argentino. Por esto se comprueba la hipótesis número 3. Es importante remarcar algunos beneficios que le adjudicaría al futuro profesional, como brindar nuevas herramientas actualizando sus conocimientos en salud y ampliando el espectro de opciones para abordar a los pacientes.

En cuanto al **interés en incluirla** dentro de la formación profesional, como futuros Licenciados en Nutrición, nuevamente la mayoría responde positivamente (70%), dejando en claro que la M.A. corresponde a una temática relevante y de interés para los estudiantes de Nutrición de la UAI, comprobando así la hipótesis número 4.

En función al análisis de estos resultados, teniendo en cuenta el limitado conocimiento sobre la temática, la escasa pero positiva experiencia como pacientes y a la vez, el impetuoso interés por incluirla en los contenidos curriculares de la Licenciatura y en la Salud Pública Nacional, se sugiere a la universidad, la innovación a través de la implementación de una asignatura tipo taller experiencial sobre M.A. en los planes de estudio de las carreras o como electiva dentro de la formación general.

13. Glosario

Ayurveda: El Ayurveda es un antiquísimo arte de curar, que se practica en India desde hace más de 5000 años en forma ininterrumpida. En el idioma sánscrito "Ayur" significa vida y "Veda" conocimiento. Literalmente significa "la ciencia de la vida".

Doshas: la palabra dosha deriva etimológicamente de la raíz dus o <disfunción>, y significa "agente que vicia o corrompe".

Kapha: el significado etimológico es "emanación de agua"

Pitta: la etimología de pitta deriva de la palabra <tap> que significa "dar calor o quemar"

Prakruti: refiere a la constitución de cada individuo, es decir, la proporción innata de cada uno de los doshas

Sánscrito: Lengua indoeuropea que se conserva en los textos sagrados y cultos del brahmanismo escritos entre los siglos XV y X a. C. en la India

Vata: la etimología de vata deriva de la raíz <va> que significa "mover"

Panchakarma: la etimología está asociada con la raíz <pañca> que significa "cinco", y <karma> que significa "acción". Entonces para Ayurveda es el conjunto de 5 procedimientos que permiten eliminar el exceso de humores o doshas a través del orificio corporal más cercano a su localización

Agni: se origina en sánscrito y significa "fuego"

Ama: ama significa literalmente, "no cocinado", "no digerido", "inmaduro". Se trata entonces de un residuo no metabolizado por el sistema y que ya no puede utilizar.

Panchamahabhutas: <Pañcha> significa "cinco" y <Mahabhutas> "elemento fundamentales o grandes elementos". Por lo tanto, puede ser traducido como Los cinco elementos fundamentales, ellos son las entidades estructurales presentes que componen cada elemento en todo el universo.

Gunas: Según el hinduismo, las gunas son las tres cualidades de las que está compuesto el universo: sattva (bondad contemplativa, inteligencia), rayas (pasión activa, energía) y tamas (ignorancia inerte). En sánscrito, guna significa condicionamiento.

Sattva: fuerza de bondad - mantenimiento

Rajas: fuerza de pasión y actividad - crecimiento

Tamas: fuerza de oscuridad, letargo o ignorancia - destrucción

Dhatu: Ayurveda reconoce siete dhatus o tipos de tejidos en el cuerpo humano. Esos siete tipos de tejidos o dhatus son los siguientes: plasma, sangre, tejido muscular, tejido adiposo, tejido óseo, tejido medular y tejido reproductivo (semen y óvulos).

14. Referencias bibliográficas:

1. Frawley DE. Ayurveda y la mente: La sanación de la conciencia. PDF Drive [libro en internet]. 1ª ed. en español. Lotus Press; 2011 [citado el 12 de diciembre de 2021]. Disponible en: https://www.pdfdrive.com/ayurveda-y-la-mente-e198388667.html
2. OMS. Obesidad y sobrepeso [Internet]. Who.int. World Health Organization: WHO; 2021. [citado 12 de diciembre de 2021]. Disponible en: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight
3. OMS. La OMS revela las principales causas de muerte y discapacidad en el mundo: 2000-2019 [Internet]. [citado 12 de diciembre de 2021]. Disponible en: https://www.who.int/es/news/item/09-12-2020-who-reveals-leading-causes-of-death-and-disability-worldwide-2000-2019
4. Ballesteros-Peña S, Fernández-Aedo I. Conocimientos y actitudes sobre terapias alternativas y complementarias en estudiantes de ciencias de la salud. [Internet]. Investig En Educ Médica. octubre de 2015;4(16):207-15. [citado el 11 de diciembre de 2021]. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-50572015000400207
5. Sadeghi M, Rabiepoor S, Forough AS, Jabbari S, Shahabi S. A survey of medical students knowledge and attitudes toward complementary and Alternative Medicine in Urmia, Iran. [Internet]. J Evid Based Complementary Altern Med. 2016;21(4):306–10. [citado el 12 de diciembre de 2021]. Disponible en: https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2156587215605751
6. Freidin B; Ballesteros M; Echeconea M. En búsqueda del equilibrio: salud, bienestar y vida entre seguidores del ayurveda en Buenos Aires [Internet]. Buenos Aires; Instituto de investigaciones Gino Germani. 2013. [citado el 12 de diciembre de 2021]. Disponible en: http://biblioteca.clacso.org.ar/Argentina/iigg-uba/20130618055151/dt65.pdf
7. OMS. Organización Mundial de la Salud. Estrategia de la OMS sobre medicina tradicional 2014-2023 [Internet]. Ginebra: OMS; 2013 [citado 12 de diciembre de 2021]. 75 p. Disponible en: https://apps.who.int/iris/handle/10665/95008
8. de Rurange Gatica IA. Conocimiento, opinión y experiencia de los estudiantes de la Escuela de Ciencias de la Salud de la UVM sobre la medicina complementaria

[Internet]. Tesis doctoral. Repositorio Digital UVM. Universidad Viña del Mar; 2019 [citado 12 de diciembre de 2021]. Disponible en: http://repositorio.uvm.cl/xmlui/handle/20.500.12536/976

9. Freidin B, Matías B. La difusión transnacional de medicinas alternativas: la presencia del Ayurveda en la prensa argentina. [Internet]. Rev elect Papeles de Trabajo. 2012; 10:128–59. [citado 12 diciembre 2021]. Disponible en: http://revistasacademicas.unsam.edu.ar/index.php/tarea/issue/view/20/20
10. Muñoz Muñoz JM. Prácticas y discursos en la medicina 'ayurveda' contemporánea. [Internet]. Rev Med natur. 2016;10(1):5–11. [citado el 11 de diciembre de 2021]. Disponible en: https://dialnet.unirioja.es/revista/931/A/2016
11. González E, Quindoz AI. La incorporación de terapias naturales en los servicios de salud [Internet]. Tesis doctoral. EUI Santa Madrona. 2010. Disponible en: http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/21702/1/2009_8.pdf
12. Moreno Leguizamón C. Salud-enfermedad y cuerpo-mente en la medicina ayurvédica de la India y en la biomedicina contemporánea. Rev. Antípoda. [Internet]. 2006 [citado 12 diciembre 2021]. Disponible en: https://www.redalyc.org/pdf/814/81400306.pdf
13. Diccionario soviético de filosofía. Diccionario Filosófico [Internet]. 1965. Universo; p.474 [citado 12 de diciembre de 2021]. Disponible en: https://www.filosofia.org/enc/ros/universo.htm
14. Glosario (Filosofía) Microcosmos/Macrocosmos [Internet]. 2017 [citado 12 de diciembre de 2021]. Disponible en: https://glosarios.servidor-alicante.com/filosofia/microcosmos_macrocosmos
15. Lad V. Ayurveda: La Ciencia De Curarse Uno Mismo [libro en internet]. Twin Lakes, WI. Lotus Press; 2003. [citado 11 diciembre 2021]. Disponible en: https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=qkYWnMiBSikC&oi=fnd&pg=PA13&dq=historia+del+ayurveda&ots=OeBNwj4R-Z&sig=2K2UXDSUhU_2-bpO_xo-C3V0ZdA#v=onepage&q&f=true
16. Ramírez Acosta P. El universo y el gran diseño de Dios, un acercamiento desde la ciencia y la teología. Rev Espiga. [Internet]. 2012 [citado 11 diciembre 2021]; (23):25-51. Disponible en: https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=467846242002

17. Verdú Vicente FT. OMS* u OMC**. Sobre las medicinas tradicionales y complementarias [Internet]. Rev Medicina Naturista. 2018; Vol. 12 - N.º 1: 40-46. Disponible en: https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6267067.pdf
18. Verma V. Ayurveda, la Salud Perfecta [libro en internet]. Barcelona, Robinbook; 1993 [citado 12 diciembre 2021]. Disponible en: https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=Zdpcwf3UQ8YC&oi=fnd&pg=PA7&dq=ayurveda+en+que+pais+se+usa+mas&ots=ZaQsK-#v=onepage&q=ayurveda%20en%20que%20pais%20se%20usa%20mas&f=false
19. PAHO. Declaración de Alma-Ata [Internet]. 2012 [citado 12 diciembre 2021]. Disponible en: https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2012/Alma-Ata-1978Declaracion.pdf
20. Velázquez R. Beneficios del Ayurveda, como Medicina Alternativa en Salud [Internet]. Tesis doctoral. Buenos Aires: Instituto Universitario, Facultad de medicina, Fundación H. A. Barceló; 2015 [citado 12 diciembre 2021]. Disponible en: https://docs.bvsalud.org/biblioref/2019/07/1007528/beneficios-del-ayurveda-como-medicina-alternativa-en-salud.pdf
21. Junge P. La Medicina Ayurveda en India Contemporánea: conservando la identidad en un mundo transcultural. Rev. Scr Ethnol [Internet]. 2012 [citado 11 diciembre 2021]; XXXIV: 69-88. Disponible en: https://www.redalyc.org/pdf/148/14828711004.pdf
22. 1° Congreso Nacional de Ayurveda. Buenos Aires, 2 al 4 de noviembre de 2018, AMARA; 2018.
23. Berra J. Ayurveda. Una medicina milenaria al servicio del cuerpo, la mente y el espíritu. Buenos Aires, Paidós, 2009.
24. Muñoz Muñoz JM. Medicina ayurveda: definiciones, principios y práctica contemporánea [Internet]. esayurveda.com Escuela Superior de Ayurveda. 2012 [citado 11 diciembre 2021]. Disponible en: https://esayurveda.com/medicina-ayurveda-definiciones-principios-y-practica-contemporanea/
25. Muñoz Muñoz JM. El concepto de los doshas en Ayurveda: definición, historia y actualidad [Internet]. esayurveda.com Escuela Superior de Ayurveda. 2019 [citado 11 diciembre 2021]. Disponible en: https://esayurveda.com/concepto-de-dosha-definicion-historia-actualidad/

26. Berra J. El ayurveda y los trastornos digestivos. Fundación de Salud Ayurveda Prema. [citado el 21 de noviembre de 2021]. Disponible en: https://www.osim.com.ar/osim_2016/8_pds/notas/ayurveda/articulo04.pdf
27. Rakta dhatu: los siete dathus (tejidos) en ayurveda. Escuelaayurveda.com. [citado el 11 de diciembre de 2021]. Disponible en: https://www.escuelaayurveda.com/blog/los-siete-dhatus-tejidos-en-ayurveda-rakta-dhatu/
28. Moreno Leguizamón CJ. Salud-enfermedad y cuerpo-mente en la medicina ayurvédica de la India y en la biomedicina contemporánea. Rev. Antípoda. 2006;(3):91–121. [citado el 11 de diciembre de 2021]. Disponible en: http://www.scielo.org.co/pdf/antpo/n3/n3a06.pdf
29. de Oliveira Teles, M. El secreto de los 6 sabores en el ayurveda. Docplayer.es. [citado el 11 de diciembre de 2021]. Disponible en: https://docplayer.es/26709166-El-secreto-de-los-6-sabores-en-la-ayurveda-casa-ayurveda-cuernavaca-marcus-de-oliveira-teles-d-ay.html
30. Chopra D. La perfecta salud. Buenos Aires: Harmony Books; 1998.
31. Echauri AF, Minami H, Izquierdo Sandoval MJ. La escala de Likert en la evaluación docente: acercamiento a sus características y principios metodológicos. 2013. [citado el 11 de diciembre de 2021]. Disponible en: https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6349269
32. Ezcurra M. Introducción al Ayurveda: los 3 doshas [Fichero de video]. 30 de octubre de 2016. [citado 12 de diciembre de 2021] [1:23:51]. Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=0nrTEu7qWeU
33. Ezcurra M. Equilibrando los doshas parte 1: Vata y Kapha [Fichero de video]. 31 de mayo de 2017. [citado 12 de diciembre de 2021] [1:13:06]. Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=MoqcmiOmADg
34. Ezcurra M. Ayurveda: dosha Pitta [Internet]. 30 de mayo de 2017. [citado 12 de diciembre de 2021] [1:18:40]. Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=QWdQpWqPKY8

15. Anexo 1

Encuesta

Lea atentamente el cuestionario y seleccione solo una opción:

1- ***Sexo***

- Femenino
- Masculino

2- ***Edad***

☐ Menor a 20 años

☐ Entre 20 y 40 años

☐ Entre 40 y 60 años

3- ***Año lectivo***

☐ Primer año

☐ Segundo año

☐ Tercer año

☐ Cuarto año

4- ***Turno***

☐ Mañana

☐ Tarde

☐ Noche

<**Conocimiento**> Información que poseen los estudiantes sobre M.A.

5- ***¿Tienes conocimiento sobre los principios en que se basa la Medicina Ayurveda?***

☐ Sí

☐ No

6- ***En una escala del 1-5, ¿cuánto consideras que conoces sobre M.A.?***

☐ 1. Conozco muy poco

☐ 2. Conozco poco

☐ 3. Conozco lo suficiente

☐ 4. Conozco bastante

☐5. Conozco mucho

7- ***¿Cómo conociste la Medicina Ayurveda?***

☐ Recomendación de un familiar/amigo

☐ Medios de comunicación

☐ Redes sociales

☐ Por recomendación de otros especialistas

☐ Por un viaje a otro país

☐ Otros

<**Opinión/Importancia**> Idea o juicio q los estudiantes tienen sobre M.A.

8- ***En escala de 1-5, ¿cuánto crees que la Medicina Ayurveda contribuye a la Medicina Convencional?***

☐ 1. Contribuye muy poco

☐ 2. Contribuye poco

☐ 3. Contribuye lo suficiente

☐ 4. Contribuye bastante

☐5. Contribuye mucho

9- ***¿Consideras importante que alumnos de Nutrición sean formados en Medicina Ayurveda?***

☐ Sí

☐ No

☐ No sé

10- ***¿Consideras que la Medicina Ayurveda debería ser integrada como una especialidad dentro del Sistema de Salud argentino?***

☐ Sí

☐ No

☐No sé

11- ***¿Consideras que los profesionales son capaces de recomendar la Medicina Ayurveda a sus pacientes?***

☐ Sí

☐ No

☐ No sé

12- ***En un futuro trabajo como profesional de la Salud, ¿derivarías a tus pacientes a una interconsulta de Ayurveda?***

☐ Sí

☐ No

☐ No sé

<**Experiencia**> experiencia personal del alumno

13- ***En lo personal, ¿has consultado/utilizado a la Medicina Ayurveda?***

☐ Sí

☐ No

☐ Otra similar; ¿cuál? _____

14- ***Si lo has hecho, ¿consideras que ha causado efectos positivos en tu salud? Del 1-5 enumera cuán significativos los sientes.***

☐ 1. Muy poco significativos

☐ 2. Poco significativos

☐ 3. Suficientemente significativos

☐ 4. Bastante significativos

☐5. Muy significativos

<**Interés**> es la inclinación que presenta el estudiante por la temática MA

15- ¿***Te interesaría profundizar en los conocimientos sobre MA?***

☐ Sí

☐ No

☐ No sé

16- ***En la escala de 1-5, cuanto interés tienes en aprender sobre MA?***

☐ 1. Muy poco

☐ 2. Poco

☐ 3. Lo suficiente

☐ 4. Bastante

☐5. Mucho

17- ***¿Tienes interés en que la MA se incorpore a los contenidos curriculares de la Licenciatura?***

☐ Sí

☐ No

☐ No sé

18- ***¿Tienes interés en que la MA se incorpore como asignatura electiva dentro de la Licenciatura?***

☐ Sí

☐ No

☐ No sé

19- ***¿Tienes interés en que la MA se incorpore como asignatura obligatoria dentro de la Licenciatura?***

☐ Sí

☐ No

☐ No sé

16. Anexo 2

Entrevista:

1. ¿De qué manera conociste la Medicina Ayurveda?
2. ¿Cómo comenzó tu interés por adoptarla como parte del trabajo?
3. ¿Consideras que la M.A. contribuye a la medicina convencional? ¿De qué forma?
4. ¿Consideras que la M.A. debería ser integrada como una especialidad dentro del Sistema de Salud argentino?
5. ¿Te parece importante que estudiantes de Nutrición sean formados en Ayurveda?