



# MEDICINA AYURVEDA

## ¿QUÉ ES LA MEDICINA AYURVEDA?

La palabra "Ayurveda" proviene de dos palabras en sánscrito que significan "el conocimiento de la vida".

La medicina ayurveda es originaria de antiguas tradiciones espirituales de la India. Se refiere al tratamiento y cuidado de la mente, del cuerpo, de los sentidos y del alma. Intenta fortalecer al sistema inmunológico mediante el uso de rutinas personalizadas de meditación, espiritualidad y nutrición. La medicina ayurveda utiliza un sistema herbalístico similar al de la medicina tradicional China (ver hoja 704).

Los profesionales de la medicina ayurveda mejoran el bienestar y previenen enfermedades mediante el cuidado de las conexiones profundas entre la mente y el cuerpo. Ellos creen que la verdadera salud es mucho más que la simple ausencia de enfermedad. La verdadera salud implica un estado de "salud total", en el que las fuerzas vitales del paciente están bien energizadas y en equilibrio.

## ¿POR QUÉ LAS PERSONAS CON VIH USAN MEDICINA AYURVEDA?

Las personas con VIH generalmente consultan con profesionales de medicina ayurveda para mejorar su salud general y sus niveles de energía.

De acuerdo con la medicina ayurveda, el VIH se relaciona con aspectos que provocan pérdida de energía.

La medicina ayurveda no cura la infección con el VIH. Sin embargo, muchos creen que los ha ayudado a mejorar el nivel de energía y el sistema inmunológico, a combatir otras infecciones y a tolerar los efectos secundarios de los medicamentos antiretrovirales.

## ¿CÓMO SE PRACTICA LA MEDICINA AYURVEDA?

La medicina ayurveda sostiene que el cuerpo usa tres "doshas" o tipos de energía:

- *vata*, la energía del movimiento
- *pitta*, la energía de la digestión y del metabolismo, y
- *kapha*, la energía de la lubricación.

En una consulta inicial típica, se clasifica a los pacientes de acuerdo con su tipo de cuerpo, en tres grupos determinados de acuerdo con el porcentaje de cada una de las tres *doshas*.

El profesional se reúne con el cliente y realiza un proceso que incluye preguntas, observación y deducciones. El profesional puede medir el pulso del paciente, observar su lengua o escuchar su voz.

El profesional diseña un programa de dieta, ejercicio y prácticas espirituales apropiado para las necesidades de cada persona. En ocasiones, estas recomendaciones incluyen rutinas complicadas que deben hacerse todas las mañanas, procesos de purificación, rezo o meditación y ejercicio físico.

La medicina ayurveda también utiliza sus propios medicamentos. Algunos de los medicamentos ayurveda que usan los pacientes con el VIH incluyen "Chyavanprash" y "Raktavardhak" para el fortalecimiento de la inmunidad y tabletas "Sookshma triphla" para la prevención de infecciones.

## ¿CUÁLES SON LOS RIESGOS Y LOS EFECTOS SECUNDARIOS?

Es posible que algunas personas no toleren bien las hierbas o los tratamientos, a pesar de que los tratamientos para los pacientes VIH positivos fueron diseñados para que sean suaves.

Se desconoce si las hierbas de ayurveda interfieren con la absorción de los medicamentos anti VIH. Los profesionales recomiendan tomar las hierbas unas horas antes o después de tomar los medicamentos anti VIH.

## ¿CÓMO SABEMOS SI FUNCIONA?

Existen muy pocas investigaciones sobre los tratamientos ayurveda. Sin embargo, si piensa que no le quieren responder a sus preguntas, tenga mucho cuidado.

Desconfíe de los profesionales que dicen que el tratamiento "curará" la enfermedad del VIH. Si es así, quizás esté frente a una práctica fraudulenta. Para más información, lea la hoja informativa 206 "¿Cómo identificar fraude relacionado con el VIH?"

Para información sobre cómo evaluar éste o cualquier otro tratamiento alternativo, consulte la hoja informativa 700.

## ¿DÓNDE PUEDO OBTENER MÁS INFORMACIÓN?

The Ayurvedic Institute: 505/291-9698

**Actualizada el 5 de septiembre de 2006**