

FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS MORFOLOGICAS
GUANTANAMO

**CARACTERIZACION AYURVEDICA DE
ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO
DE LA ELAM**

Dra. Alis Cantalapiedra Luque¹, Dr. Angel Núñez García², Dra. Eladis Díaz Martínez³, Lic. Annie Cantalapiedra Luque⁴, Dr. Pedro Peña Martínez⁵, Dr. Arturo Rodríguez Martínez⁶, Lic. Ana C. Rodríguez Carballo.⁷

RESUMEN

Se realiza un estudio analítico en 260 estudiantes de primer año de la Escuela Latinoamericana de Medicina del curso 2005-2006 en el período de enero a marzo de 2006, con la finalidad de caracterizarlos desde el punto de vista ayurvédico. Los estudiantes fueron seleccionados a través de un muestreo aleatorio simple utilizando una lista de aleatorización. A cada estudiante se le realiza examen físico y se le aplica un formulario-encuesta para identificar las variables objeto de estudio: edad, sexo, peso corporal, talla, antecedentes patológicos personales, número de comidas al día, número de horas diarias dedicadas al sueño y tipo constitucional metabólico. Con la información obtenida se conforma una base de datos. Se utiliza el porcentaje como medida de resumen de las variables cualitativas. Predominaron los estudiantes del sexo femenino (52.7 %), con menos de 20 años de edad (43.8 %) y del tipo constitucional metabólico Vatta (68.8 %). Las afecciones alérgicas fueron el antecedente patológico personal más referido y la mayoría de los estudiantes refirieron tener entre 3 y 6 comidas al día y dedicar menos de 6 horas diarias al sueño.

Palabras clave: MEDICINA AYURVEDICA, ESTUDIANTES DE MEDICINA, SALUD ESCOLAR.

¹ *Master en Medicina Tradicional y Natural. Especialista de I Grado en Anatomía Humana. Asistente.*

² *Especialista de I Grado en Histología. Asistente.*

³ *Especialista de I Grado en Anatomía. Asistente.*

⁴ *Licenciada en Biología. Instructor.*

⁵ *Especialista de I Grado en Dermatología. Instructor. "Dr. Salvador Allende", Ciudad de La Habana.*

⁶ *Master en Epidemiología. Especialista de I Grado en Medicina General Integral. Instructor. Sede Universitaria Ciencias Médicas Alquizar, La Habana.*

⁷ *Licenciada en Biología. Asistente.*

INTRODUCCION

Practicada en la India desde hace más de 5 000 años, la Medicina Ayurvédica, que significa "ciencia de la vida", es un comprensivo sistema de la medicina que combina las terapias naturales con un acercamiento altamente personalizado del individuo para favorecer el tratamiento de las enfermedades. La Medicina Ayurvédica concede igual significación al cuerpo, la mente y el espíritu y se esfuerza por restablecer la armonía natural o innata del individuo, condición indispensable de la salud global.

La clave de la Medicina Ayurvédica es la constitución (*Prakryti*), y una vez identificada nos permite establecer el perfil total de la salud del individuo incluyendo fortalezas y debilidades, así como susceptibilidades y riesgos de caer enfermo.

La Medicina Ayurvédica se basa en el concepto de tres humores o tipos constitucionales metabólicos, también llamados *doshas*. Los tres tipos constitucionales metabólicos se conocen como: *Vata*, *Pitta* y *Kapha*, e incluyen distinciones físicas muy similares a los tipos constitucionales de longilíneo, mesolíneo y brevilíneo descritos por la medicina occidental.

A pesar de que cada tipo constitucional metabólico está determinado por el predominio de un *dosha*, los tres tipos de *dosha* están presentes en un grado variable en cada célula, tejido y órgano del organismo. Por esta razón pueden ser localizados en áreas específicas del cuerpo. Muchos individuos presentan una constitución en la que se evidencian dos u tres *dosha* (ej. *Vata-Pitta* u *Pitta-Vata*), más raro es encontrar un individuo que tiene solo un *dosha*.

Cuando los *doshas* están balanceados, de acuerdo con la constitución física individual, el resultado es una salud vigorosa. Pero cuando este delicado balance energético es alterado, el cuerpo se torna susceptible a los agentes agresores externos, los cuales van desde los virus y bacterias hasta la pobre nutrición y el exceso de trabajo. El desbalance de los *doshas* es el primer signo de que la mente y el cuerpo no están perfectamente coordinados.

Una alimentación errada provocará una alteración del *agni* (el fuego gástrico) y luego la no correcta digestión del alimento con la consiguiente formación de toxinas (*ama*). El cúmulo de *ama* provocará después la enfermedad.

Según la Medicina Ayurvédica, la alimentación debe estar en correspondencia con la constitución individual (*Prakryti*). Para una persona *Vata* es beneficioso un alimento dulce, áspero y salado; para *Pitta* es correcto uno dulce, amargo y astringente, mientras que para los *Kapha* se debería escoger un alimento con un gusto punzante, amargo y astringente.

Las estaciones y el ritmo *circadiano* (en el arco de las veinticuatro horas) son considerados en la Medicina Ayurvédica, por lo que las sugerencias dietéticas se prescriben con esta perspectiva muy clara en la mente de los terapeutas.

Cuando una persona entiende las características y cualidades correspondientes a su tipo constitucional metabólico es capaz de tomar las medidas necesarias a través de cambios en la dieta y estilos de vida para restaurar el balance del *dosha*, lo cual previene la aparición de la enfermedad y asegura el mantenimiento de una buena salud.

El diagnóstico ayurvédico se basa en la observación clínica, la anamnesis personal y familiar, la auscultación del corazón, pulmones e intestinos. Presta además una especial atención al examen del pulso, la lengua, los ojos y las uñas. El tratamiento en Medicina Ayurvédica incluye cambios dietéticos, ejercicios, yoga, meditación, masaje, plantas medicinales, baños de sol, ejercicios respiratorios, enemas e inhalaciones.

La Medicina Ayurvédica dentro de las múltiples modalidades de la Medicina Bioenergética y Natural se aplica en la India, España, Canadá, Estados Unidos, Argentina y Cuba, entre muchos otros países.

Considerando el poco conocimiento que en la provincia Guantánamo existe sobre la Medicina Ayurvédica, la cual, además de ser muy original e interesante, nos permitiría conocer mejor las características de nuestros estudiantes desde un punto de vista diferente y de esa manera pudiéramos orientarlos hacia una vida más sana, nos propusimos hacer este trabajo con los estudiantes de primer año de Medicina de la Escuela Latinoamericana de Medicina.

METODO

Se realiza un estudio analítico en 260 estudiantes de primer año de Medicina de la Escuela Latinoamericana de Medicina en el período de enero a marzo de 2006, con la finalidad de caracterizarlos desde el punto de vista aryuvédico.

Los estudiantes fueron seleccionados a través de un muestreo aleatorio simple utilizando una lista de aleatorización. A cada estudiante se le realiza un examen físico y se le llena un formulario-encuesta para recoger las variables objeto de estudio.

CRITERIOS Y DEFINICIONES

1. Tipo constitucional metabólico *Vata*:

La característica primaria del *Vata* desde el punto de vista metabólico es la variabilidad. La imprevisión y la variabilidad en tamaño, forma, humor y actuación es el signo distintivo del *Vata*. Los *Vata* tienden a ser delgados, con facciones, articulaciones y rasgos distintivos prominentes, con piel seca y fresca. Caprichosos, entusiastas, imaginativos e impulsivos, los tipos *Vata* son rápidos en generar o asimilar ideas, muy buenos para iniciar las cosas, pero malos para terminarlas. Los *Vata* comen y duermen irregularmente y son propensos a la ansiedad, el insomnio, el síndrome premenstrual y el estreñimiento. La energía del *Vata* es muy fluctuante, con períodos de altas y bajas.

2. Tipo constitucional metabólico *Pitta*:

El tipo *Pitta* es relativamente predecible. Las personas *Pitta* son de tallas medias, fuertes y resistentes. Son bien proporcionados y mantienen fácilmente un peso estable. El tipo constitucional metabólico *Pitta* tiene con frecuencia pelo rojo o rubio, pecas y tez rubicunda. Los *Pittas* tienen una inteligencia rápida y penetrante, y pueden ser críticos o apasionados, con cortos y explosivos momentos de ira. Eficientes y moderados en sus hábitos diarios, el tipo *Pitta* come y duerme con regularidad, comiendo 3 comidas al día y durmiendo 8 horas en la noche. El tipo *Pitta* tiende a ser caluroso, suda y bebe mucho. Sufren de acné, úlceras, hemorroides y dolencias de estómago y duodeno.

3. Tipo constitucional metabólico *Kapha*:

La característica fundamental del tipo *Kapha* es la relajación. El *Kapha* es sólido, pesado y fuerte. Con tendencia a ser gordo, el tipo *Kapha* tiene la digestión lenta, pelo graso y piel fresca, húmeda y pálida. No se encoleriza

con facilidad y es lento para comer y actuar. Duermen mucho y profundamente, tienden a la procrastinación y a ser obstinados. El tipo **Kapha** está propenso al colesterol elevado, la obesidad, las alergias y sinusitis.

RESULTADOS Y DISCUSION

Predominó el sexo femenino con 137 estudiantes (52.7 %). Relacionando el sexo con el tipo constitucional metabólico hallamos que para ambos sexos predominó el tipo constitucional metabólico **Pitta** (68.8 %). No difirieron con respecto al **Vata** y, sin embargo, en relación al **Kapha** este aparece con una frecuencia de 2:1 (2 mujeres por cada hombre) (Tabla 1).

El 43.8 % tiene edades inferiores a los 20 años (Tabla 2). En nuestro estudio los estudiantes de los 3 grupos etarios no difirieron en relación a los tipos constitucionales metabólicos, coincidiendo que en cada uno de los grupos de edades predominó el tipo **Pitta**: 64.0 % para los menores de 20, 75.4 % para los de 20 a 23 y 67.5 % para los mayores de 23 años.

Los antecedentes patológicos personales ayudan muchísimo al médico ayúrveda a la hora de emitir un diagnóstico. Es por ello que en nuestra investigación precisamos los antecedentes de cada uno de los estudiantes considerando los descritos en la medicina ayurvédica para poder establecer el tipo constitucional metabólico correspondiente. En la tabla 3 se observa que las afecciones alérgicas fueron los antecedentes personales mas referidos por los estudiantes (56.9 %), seguidas de las diarreas (48.5 %). Estos resultados avalan que el tipo constitucional metabólico predominante haya sido el **Pitta** ya que se encuentran entre sus características particulares.

La Tabla 4 muestra que el 68.1 % de los estudiantes tienen de 3 a 6 comidas al día, característica distintiva de los **Pitta**, los cuales respetan sus horarios de alimentación así como los componentes indispensables de su dieta.

Se encontró que 152 del total de estudiantes duermen menos de 6 horas diarias (Tabla 5), lo cual no se corresponde con las características de los **Pitta**, tipo constitucional metabólico más frecuente entre los estudiantes sino más bien es propio de los **Vata**. Consideramos que estos resultados se deben a que los estudiantes de medicina tienen un horario docente muy amplio y cuentan con poco tiempo para estudiar, por lo que sacrifican algunas horas de sueño, y

aún siendo la mayoría de ellos del tipo metabólico *Pitta*, cambian su peculiaridad de dormir las horas necesarias para reparar el desgaste energético diario.

CONCLUSIONES

1. Predominaron los estudiantes del sexo femenino, con menos de 20 años de edad y del tipo constitucional metabólico *Vatta*.
2. Las afecciones alérgicas fueron el antecedente patológico personal más referido.
3. La mayoría de los estudiantes refirieron tener entre 3 y 6 comidas al día y dedicar menos de 6 horas diarias al sueño.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Virender Sodhi. *American School of Ayurvedic Sciences*. Washington.
2. Chopra D. *Ageless Body, Timeless Mind*. New York : Harmony Books; 1993.
4. Fracoly D. *Ayurvedic Healing* Salt Lake : Morson publishing; 1990.
5. Lad V. *Ayurvedic: The science of self-Healing*. Wilmont: Lotus Light press; 1984.
6. Chopra D. *Perfect Health*. New York : Bantam; 1991.
7. Chopra D. *Quantum Healing*. New York: Bantam Books; 1990.
8. Burton Goldberg Group. *Alternative medicine: The definitive guide*. Future medicine Publishing, Inc. 1993.
9. Bohm D, Hiley BJ. *The Undivided Universe: An Ontological Interpretation of Quantum Mechanics*. London: Routledge; 1993.
10. Capra F. *The Tao of Physics*. Boulder, Colorado: Shambhala; 1975.
11. Chopra, Deepak. *Quantum Healing: Exploring the Frontiers of Mind/Body Medicine*. New York: Bantam; 1989.
12. Ageless B, Timeless M. *The Quantum Alternative to Growing Old*. New York: Random House; 1993.

13. Eberhard PH, Ronald RR. Quantum field theory cannot provide faster-than-light communication. *Found Phys.* 1989; 2:127-149.
14. Everett III H. "Relative state" formulation of quantum mechanics. *Rev Mod Phys.* 1957; 29:454-62.
15. Goswami, A. *The Self-Aware Universe: How Consciousness Creates the Material World.* New York: G. P. Putnam's Sons; 1993.
16. Kafatos M, Nadeau R. *The Conscious Universe: Part and Whole in Modern Physical Theory.* New York: Springer-Verlag; 1990.
17. Squires E. *Conscious Mind in the Physical World.* New York: Adam Hilger; 1990.
18. Wilber K. *Quantum Questions: Mystical Writings of the World's Great Physicists.* Boulder, Colorado: Shambhala; 1984.
19. Reddy BR. Traditional hindu medicine-the portal to rejuvenation. *Mundo saúde.* 2000; 24(6):458-61.
20. Marques EA. *Racionalidades médicas: medicina ayurvédica.* Rio de Janeiro; Universidade do Estado do Rio de Janeiro/Instituto de Medicina Social; 1993. 44.
21. Naraindas H. Of spineless babies and folic acid: evidence and efficacy in biomedicine and ayurvedic medicine. *Soc Sci Med.* 2006; 62(11):2658-69.
22. Inaba R, Mirbod SM, Sugiura. Effects of Maharishi Amrit Kalash 5 as an Ayurvedic herbal food supplement on immune functions in aged mice. *BMC Complement Altern Med.* 2005; 5:8.
23. Das P, Sinhababu SP. Screening of antihelminthic effects of Indian plant extracts: a preliminary report. *J Altern Complement Med.* 2006; 12(3):299-301.
24. Aggarwal BB, Ichikawa H, Garodia P, Weerasinghe P, Sethi G, Bhatt ID, *et al.* Título: From traditional Ayurvedic medicine to modern medicine: Identification of therapeutic targets for suppression of inflammation and cancer. *Expert Opin Ther Targets.* 2006; 10(1):87-118.
25. Melnick S. Developmental therapeutics: review of biologically based CAM therapies for potential application in children with cancer: part I. *J Pediatr Hematol Oncol.* 2006; 28(4):221-30.
26. Van Schalkwyk J, Davidson J, Palmer B, Hope V. Ayurvedic medicine: patients in peril from plumbism. *N Z Med J.* 2006; 119(1233):1958.

27. Mukherjee PK, Wahile A. Integrated approaches towards drug development from Ayurveda and other Indian system of medicines. *J Ethnopharmacol.* 2006; 103(1):25-35.
28. Kanen BL, Perenboom RM. Chronic lead intoxication associated with Ayurvedic medication. *Ned Tijdschr Geneeskd.* 2005; 149(52):2893-6.
29. Manjunath NK, Telles S. Influence of Yoga and Ayurveda on self-rated sleep in a geriatric population. *Indian J Med Res.* 2005; 121(5):683-90.
30. Govindarajan R, Vijayakumar M, Pushpangadan P. Antioxidant approach to disease management and the role of 'Rasayana' herbs of Ayurveda. *J Ethnopharmacol.* 2005; 99(2):165-78.
31. Bhushan P, Kalpana J, Arvind C. Classification of human population based on HLA gene polymorphism and the concept of Prakriti in Ayurveda. *J Altern Complement Med.* 2005; 11(2):349-53.
32. Park J, Ernst E. Ayurvedic medicine for rheumatoid arthritis: systematic review. *Semin Arthritis Rheum.* 2005; 34(5):705-13.
33. Balachandran P, Govindarajan R. Cancer and ayurvedic perspective. *Pharmacol Res.* 2005; 51(1):19-30.

TABLA 1. SEXO Y TIPO CONSTITUCIONAL METABOLICO.

TIPO CONSTITUCIONAL METABOLICO	MASCULINO		FEMENINO		TOTAL	
	No.	%	No.	%	No.	%
Vata	19	15.5	21	15.3	40	15.4
Pitta	91	74.0	88	64.3	179	68.8
Kapha	13	10.5	28	20.4	41	15.8
TOTAL	123	47.3	137	52.7	260	100.0

TABLA 2. EDAD Y TIPO CONSTITUCIONAL METABOLICO.

TIPO CONSTITUCIONAL METABOLICO	HASTA 19		20-22		23 O MAS		TOTAL	
	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%
Vata	21	18.4	13	12.3	6	15.0	40	15.4
Pitta	73	64.0	79	74.5	27	67.5	179	68.8
Kapha	20	17.6	14	13.2	7	17.5	41	15.8
TOTAL	114	43.8	106	40.8	40	15.4	260	100.0

TABLA 3. ANTECEDENTES PATOLOGICOS PERSONALES MAS FRECUENTES.

ANTECEDENTES PATOLOGICOS	No.	%
Afecciones alérgicas	148	56.9
Diarreas	126	48.5
Gastritis	98	37.7
Ansiedad	77	29.6

TABLA 4. NUMERO DE COMIDAS AL DIA.

NÚMERO DE COMIDAS AL DIA	No.	%
Menos de 3	56	21.5
De 3 a 6	177	68.1
Más de 6	27	10.4

TABLA 5. NUMERO DE HORAS DEDICADAS AL SUEÑO.

NÚMERO DE HORAS DEDICADAS AL SUEÑO	No.	%
Menos de 6	152	58.5
De 6 a 10	93	35.8
Más de 10	15	5.7