



## Ayurveda y Pediatría

El ayurveda es un antiguo arte de curación y prevención de enfermedades que está formalmente reconocido por la Organización Mundial de la Salud como un sistema médico tradicional. Las palabras “Ayur” significan vida y “Veda” conocimiento; el sentido de la palabra quiere decir “La ciencia de la vida”.

Nace en India hace más de 5000 años y en la actualidad se practica en numerosos países de todo el mundo. Es el primer sistema médico que planteó una concepción holística del ser humano, brindando un enfoque más completo de la salud.

Una de las 8 ramas del ayurveda, descritas en textos de hace 2800 años de antigüedad, es la pediatría que se denomina Kaumarabhritya o Bala chikitsa (Pediatría o el cuidado de la salud del niño).

Es una especialidad clínica bien establecida del Ayurveda que se ocupa del cuidado y el mantenimiento de la salud materno-infantil. Abarca desde la planificación y consejería antes de la concepción, los cuidados durante el embarazo, el parto y el nacimiento hacia el crecimiento y desarrollo del niño sano y feliz; como así también del diagnóstico y tratamiento de las enfermedades que puedan aparecer en esta etapa.

El Ayurveda nos brinda la posibilidad de tener una visión integrativa del cuerpo, mente y espíritu de cada niño. Considera que el cuidado de la salud de los niños es la base fundamental para mantener la salud de una comunidad. La mejor forma de observar las condiciones de salud de una persona es remitirse a cómo fue su estilo de vida, su crecimiento y desarrollo y su entorno familiar durante su infancia.

Desde esta ciencia y sabidurías milenarias se considera que es sumamente importante identificar la naturaleza única de cada ser, ya que según esas características individuales es que se van a realizar recomendaciones o planes de equilibrio en lo que respecta a su alimentación, el estilo de vida, las rutinas diarias y estacionales y las técnicas de armonización mental. De esta manera se podrá prevenir el desarrollo de enfermedades, identificando fortalezas y detectar debilidades para así poder ayudarlos. También se reconoce que todos los seres humanos atravesamos por diferentes etapas de la vida que son fundamentales para nuestro crecimiento y desarrollo constitucional. Cada una de dichas etapas está regida por una de las tres fuerzas biológicas de la estructura, el metabolismo y el movimiento, respectivamente conocidas como Kapha, Pitta, Vata. Estas tres fuerzas están presentes en todas las etapas de la vida. Sin embargo, tienen ligeras variaciones en la relevancia de cada una de ellas según el momento vital.

La primera etapa de la vida está dominada por Kapha ya que hay un crecimiento notable de la estructura. Pensemos que en el primer año de vida un bebé triplica el peso entre su nacimiento y el año de vida. Se manifiesta principalmente desde el momento en que nacemos hasta el fin de la adolescencia, aproximadamente a los 25 años.

A nivel fisiológico Kapha tiene una acción anabólica, es decir, participa en la formación de tejidos y es fundamental para el crecimiento y desarrollo. También se encarga de la regeneración y la lubricación en el cuerpo. En lo que respecta a la esfera psíquica, las emociones que tienden a manifestarse en la etapa dominada por Kapha son el gozo, la posesividad y la dependencia. Durante estos años también se requieren de muchas horas de sueño y existe una gran memoria y capacidad de aprendizaje a largo plazo



Kapha muchas veces se traduce como flema o mucosidad, pero en realidad es la fuerza que cuando se manifiesta en exceso, provoca la aparición de la mucosidad típica de la etapa en la cual predomina: la infancia. Por este motivo durante la niñez, existe una mayor propensión a catarros o congestión en las vías respiratorias.

En este sentido la alimentación infantil cumple un rol fundamental tanto como fuente de requerimientos para que crezcan sanos, como para prevenir y tratar enfermedades desde una perspectiva más natural y acorde con el medio ambiente.

En próximas comunicaciones brindaremos sugerencias prácticas para poder ofrecer a los niños una alimentación sana y agradable.

Dra Florencia Giecco (Equipo docente de la Fundación)

Dr. Jorge Luis Berra

Fundación de Salud Ayurveda Prema  
Centro Colaborativo Gujarat Ayurved University  
[www.medicinaayurveda.org](http://www.medicinaayurveda.org) - [info@medicinaayurveda.org](mailto:info@medicinaayurveda.org)