

¿Qué es Ayurveda? La Escuela de Ayurveda de California anuncia curso de Fundamentos de Ayurveda

Cada vez más personas buscan qué es Ayurveda y por qué este antiguo sistema de salud de la India está ganando relevancia dentro de la medicina integrativa

QUITO, QUITO, ECUADOR, July 13, 2026 /EINPresswire.com/ -- La Escuela de Ayurveda de California anuncia que está abierta la convocatoria de inscripciones para el curso de Fundamentos de Ayurveda, para quienes estén interesados en [aprender Ayurveda](#). Este curso se ha ofrecido por 16 años en Español en toda latinoamérica y España de parte de la Escuela de Ayurveda de California.



“

Ayurveda es un sistema integral, no solo una medicina herbal”

Santiago Suarez, CAS

En los últimos años, millones de personas alrededor del mundo han comenzado a interesarse por prácticas de salud que van más allá del tratamiento de los síntomas. El aumento del estrés, las enfermedades crónicas, los trastornos del sueño y la búsqueda de una mejor calidad de vida han impulsado el interés por disciplinas tradicionales como el Yoga, la meditación, la acupuntura y Ayurveda.

Pero una pregunta sigue siendo frecuente: ¿qué es Ayurveda?

Aunque muchas personas han escuchado el término en relación con masajes, hierbas medicinales o alimentación saludable, el Ayurveda es mucho más que una colección de remedios naturales. Se trata de un sistema completo de medicina tradicional originario de la India hace más de 5.000 años, cuyo objetivo principal es preservar la salud, prevenir enfermedades y promover una vida larga y equilibrada.

¿Qué significa la palabra Ayurveda?

La palabra Ayurveda proviene del sánscrito:

Ayus significa "vida".

Veda significa "conocimiento", "sabiduría" o "ciencia".

Por ello, Ayurveda suele traducirse como "la ciencia de la vida" o "el conocimiento de cómo vivir".

Esta definición refleja una diferencia fundamental respecto a muchos enfoques modernos de salud. Mientras numerosos sistemas médicos concentran sus esfuerzos en diagnosticar y tratar enfermedades una vez aparecen, Ayurveda pone un fuerte énfasis en conservar la salud antes de que se pierda.

En otras palabras, Ayurveda busca comprender qué necesita cada persona para mantenerse en equilibrio físico, mental y emocional.

Según Santiago Suárez, Director para Latinoamérica de la Escuela de Ayurveda de California: "Es un sistema integral, no solo una medicina herbal"

Una de las ideas equivocadas más comunes es pensar que Ayurveda consiste únicamente en consumir plantas medicinales.

En realidad, las hierbas representan solo una pequeña parte de un sistema mucho más amplio.

Ayurveda integra conocimientos sobre:

Nutrición personalizada.

Rutinas diarias saludables.

Calidad del sueño.

Ejercicio físico adecuado para cada individuo.

Manejo del estrés.

Respiración consciente.

Meditación.

Masajes tradicionales.

Desintoxicación bajo supervisión profesional.

Uso responsable de preparados herbales.

Bienestar emocional.

Relación entre el ser humano y la naturaleza.

Su objetivo es identificar las causas profundas de los desequilibrios antes de que se conviertan en enfermedad.

La salud como equilibrio

El principio central del Ayurveda es que la salud depende del equilibrio dinámico entre múltiples aspectos del organismo.

Según esta tradición, cada persona posee una constitución única determinada por la combinación de tres fuerzas funcionales conocidas como doshas:

Vata, asociado con el movimiento, el sistema nervioso y la respiración.

Pitta, relacionado con la digestión, el metabolismo y la transformación.

Kapha, vinculado con la estructura corporal, la estabilidad, la lubricación y la inmunidad.

Todos los individuos poseen los tres doshas, pero en diferentes proporciones.

Cuando estas energías funcionan de manera equilibrada, el organismo mantiene un estado de salud. Cuando se alteran debido a factores como una alimentación inadecuada, estrés prolongado, falta de sueño o hábitos poco saludables, comienzan a aparecer desequilibrios que, con el tiempo, pueden manifestarse como enfermedad.

Por ello, Ayurveda propone recomendaciones personalizadas en lugar de soluciones universales.

Una medicina profundamente preventiva

Uno de los mayores aportes del Ayurveda es su enfoque preventivo.

Mucho antes de que existieran conceptos modernos de medicina preventiva, este sistema ya recomendaba hábitos diarios para conservar la salud.

Entre ellos se incluyen:

- Mantener horarios regulares.
- Adaptar la alimentación según la estación del año.
- Dormir adecuadamente.
- Practicar ejercicio moderado.
- Favorecer una buena digestión.
- Reducir el estrés.
- Cultivar relaciones saludables.
- Vivir en armonía con los ritmos de la naturaleza.

En lugar de esperar a que aparezcan enfermedades, el Ayurveda busca fortalecer la capacidad natural del organismo para mantenerse sano.

Alimentación personalizada

Ayurveda considera que la alimentación constituye una de las herramientas más importantes para preservar la salud.

Sin embargo, no propone una dieta única para todas las personas.

Los alimentos se seleccionan teniendo en cuenta factores como:

- La constitución individual.
- La edad.
- El clima.
- La estación del año.
- La capacidad digestiva.
- El nivel de actividad física.
- El estado general de salud.

Este enfoque personalizado ha despertado un creciente interés entre investigadores y profesionales de la nutrición integrativa.

¿Qué dice la ciencia?

Durante las últimas décadas, el interés científico por Ayurveda ha aumentado considerablemente.

Universidades y centros de investigación estudian aspectos relacionados con la nutrición

ayurvédica, las plantas medicinales tradicionales, la microbiota intestinal, la inflamación crónica, el manejo del estrés y la calidad de vida.

Algunas plantas utilizadas tradicionalmente en Ayurveda, como la [ashwagandha](#), han sido objeto de numerosos estudios por su posible papel en la respuesta del organismo frente al estrés. Sin embargo, los especialistas coinciden en que se necesita seguir investigando para comprender plenamente sus mecanismos de acción, eficacia y seguridad en diferentes poblaciones.

Los expertos también recuerdan que "natural" no siempre significa "seguro". Los preparados herbales pueden interactuar con medicamentos o no ser adecuados para determinadas personas, por lo que siempre deben utilizarse con la orientación de profesionales capacitados.

La posición de la Organización Mundial de la Salud

La Organización Mundial de la Salud reconoce que la medicina tradicional desempeña un papel importante en la atención sanitaria de millones de personas.

Según la OMS, muchas comunidades recurren a estos sistemas como parte de su atención primaria de salud, especialmente en regiones donde el acceso a servicios médicos convencionales puede ser limitado.

Por ello, la organización promueve la investigación científica, la regulación adecuada, la formación profesional y el uso seguro de la medicina tradicional.

Al mismo tiempo, la OMS enfatiza que estas prácticas deben evaluarse mediante evidencia científica y que no todas las terapias tradicionales cuentan con el mismo nivel de respaldo clínico.

Ayurveda y bienestar moderno

El creciente interés por Ayurveda refleja un cambio en la manera en que muchas personas entienden la salud.

Hoy existe una mayor conciencia sobre la importancia de factores como la alimentación, el sueño, el ejercicio, el manejo del estrés, la salud mental y los hábitos cotidianos.

Ayurveda reúne todos estos elementos dentro de un sistema coherente que considera al ser humano como una unidad en la que cuerpo, mente y entorno están profundamente conectados.

Aunque no sustituye la medicina convencional, puede formar parte de un enfoque integrativo cuando es practicado de forma responsable y por profesionales debidamente formados.

¿Quién puede aprender Ayurveda?

Ayurveda puede ser estudiado tanto por profesionales de la salud como por personas interesadas en comprender mejor su propio bienestar.

Médicos, nutricionistas, psicólogos, fisioterapeutas, enfermeros, instructores de yoga, terapeutas complementarios y público general encuentran en esta disciplina herramientas para comprender cómo los hábitos diarios influyen sobre la salud.

Su estudio no requiere conocimientos médicos previos en los niveles introductorios, aunque la formación clínica profesional demanda programas estructurados y supervisados.

Acerca de la Escuela de Ayurveda de California

La Escuela de Ayurveda de California es la división en español del California College of Ayurveda y tiene como misión hacer accesible la educación ayurvédica de alta calidad a estudiantes de América Latina, España y comunidades hispanohablantes de todo el mundo.

La institución ofrece programas de formación profesional, cursos introductorios y educación continua impartidos por docentes con amplia experiencia clínica y académica. Su enfoque combina el estudio de los textos clásicos del Ayurveda con una visión responsable, ética y complementaria a la medicina convencional.

Más información sobre sus programas educativos está disponible en <https://www.escuelaayurveda.com>

Nathalie Ceron

Escuela de Ayurveda de California

+1 530-616-8332

[email us here](#)

Visit us on social media:

[LinkedIn](#)

[Instagram](#)

[Facebook](#)

[YouTube](#)

[X](#)

This press release can be viewed online at: <https://www.einpresswire.com/article/925999512>

EIN Presswire's priority is source transparency. We do not allow opaque clients, and our editors try to be careful about weeding out false and misleading content. As a user, if you see something we have missed, please do bring it to our attention. Your help is welcome. EIN Presswire, Everyone's Internet News Presswire™, tries to define some of the boundaries that are reasonable in today's world. Please see our Editorial Guidelines for more information.

