

Qué es el Ayurveda y en qué se diferencia de la medicina tradicional en Uruguay

Con más de 5000 años, Ayurveda ofrece un enfoque integral del bienestar basado en la prevención, la individualidad y el equilibrio entre cuerpo y mente

MONTEVIDEO, MONTEVIDEO,
URUGUAY, July 17, 2026

/EINPresswire.com/ -- La Escuela de Ayurveda de California anuncia la convocatoria de inscripciones disponibles en Uruguay para inicio en octubre, 2026.

En un mundo donde el estrés, las enfermedades crónicas y los problemas de salud mental afectan a millones de personas, crece el interés por enfoques que promuevan el bienestar desde la prevención y los hábitos de vida saludables. Entre ellos destaca el Ayurveda, considerado uno de los sistemas de medicina tradicional más antiguos que aún se practican en la actualidad.

“

Ayurveda no se centra únicamente en tratar enfermedades; su mayor fortaleza es enseñar a las personas cómo vivir de una manera que favorezca el equilibrio, la prevención y una salud duradera.”

Santiago Suarez CAS

Aunque su origen se remonta a la antigua India, el Ayurveda ha trascendido fronteras y hoy es estudiado y practicado en numerosos países. Cada vez más personas buscan comprender en qué consiste esta disciplina, cómo funciona y qué la diferencia de otros modelos de atención a la salud.

¿Qué es Ayurveda? Una tradición con más de cinco milenios de historia

El Ayurveda nació hace aproximadamente 5.000 años en el

subcontinente indio. Su conocimiento fue transmitido inicialmente de forma oral por maestros y discípulos antes de quedar recopilado en textos clásicos que hoy continúan siendo referencia para su estudio.



Qué es el Ayurveda

La palabra Ayurveda proviene del sánscrito y está formada por dos términos: "Ayus", que significa vida, y "Veda", que significa conocimiento o ciencia. Por ello, suele traducirse como "la ciencia de la vida".

Más que un conjunto de tratamientos, el Ayurveda constituye una filosofía práctica que estudia cómo mantener la salud durante toda la vida mediante el equilibrio entre la alimentación, el descanso, la actividad física, la salud emocional, el entorno y las rutinas diarias.

Una forma diferente de entender la salud

Mientras gran parte de la medicina moderna se enfoca en diagnosticar y tratar enfermedades, el Ayurveda pone especial atención en evitar que estas aparezcan.

Desde esta perspectiva, la salud no se define únicamente como la ausencia de enfermedad, sino como un estado de equilibrio entre las funciones físicas, mentales, emocionales y espirituales de cada individuo.

Este enfoque preventivo ha despertado un creciente interés entre personas que desean adoptar hábitos saludables antes de desarrollar problemas de salud.

Cada persona es única

Uno de los principios fundamentales del Ayurveda es que no existen dos personas exactamente iguales. Por ello, las recomendaciones relacionadas con la alimentación, el ejercicio, el descanso o las rutinas diarias no son universales, sino que deben adaptarse a las características individuales.

Para explicar estas diferencias, el Ayurveda describe tres principios biológicos conocidos como doshas:

Vata, relacionado con el movimiento, la creatividad y el sistema nervioso.

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

Kapha, vinculado con la estructura corporal, la estabilidad y la resistencia.

Cada persona posee una combinación única de estos tres doshas, lo que explica por qué individuos expuestos a las mismas condiciones pueden reaccionar de manera diferente.

La importancia de la digestión

En Ayurveda, la digestión ocupa un lugar central. Los textos clásicos explican que una digestión eficiente permite transformar los alimentos en energía y tejidos saludables, mientras que una digestión debilitada favorece la acumulación de sustancias no deseadas que pueden alterar el equilibrio del organismo.

Por esta razón, muchas recomendaciones ayurvédicas se orientan a fortalecer la capacidad digestiva mediante horarios regulares de comida, alimentos adecuados para cada persona y hábitos que favorezcan una buena asimilación.

Mucho más que plantas medicinales

Aunque las plantas medicinales forman parte importante del Ayurveda, reducir esta tradición únicamente a remedios herbales es un error frecuente. El Ayurveda incluye una amplia variedad de herramientas orientadas a conservar la salud, entre ellas:

Alimentación personalizada.

Rutinas diarias (Dinacharya).

Adaptación a las estaciones del año (Ritucharya).

Masajes con aceites vegetales.

Técnicas de respiración.

Meditación.

Yoga.

Recomendaciones sobre sueño y descanso.

Higiene personal.

Bienestar emocional.

Educación para un estilo de vida saludable.

El objetivo es promover un equilibrio sostenible a largo plazo, más que ofrecer soluciones rápidas para aliviar síntomas aislados.

Ayurveda y ciencia

En las últimas décadas ha aumentado significativamente el número de investigaciones relacionadas con distintos aspectos del Ayurveda. Universidades y centros de investigación de todo el mundo estudian temas como la nutrición ayurvédica, determinadas plantas tradicionales, la relación entre el estrés y la inflamación, el microbioma intestinal y la influencia de los hábitos diarios sobre la salud.

Algunas plantas utilizadas tradicionalmente, como la ashwagandha, el cúrcuma o el triphala, han despertado interés científico. Sin embargo, los investigadores destacan que aún son necesarios más estudios para determinar con precisión sus aplicaciones clínicas, dosis adecuadas y perfiles de seguridad. Como ocurre con cualquier intervención relacionada con la salud, los especialistas recomiendan consultar siempre con profesionales cualificados antes de utilizar preparados herbales o realizar cambios importantes en los tratamientos médicos.

¿Qué dice 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 numerosos países y que millones de personas dependen de ella como parte de su cuidado habitual. Por este motivo, la OMS impulsa estrategias destinadas a promover la investigación, la regulación, la educación y el uso seguro de estas prácticas.

No obstante, también subraya que la medicina tradicional debe evaluarse mediante criterios científicos y que las terapias deben aplicarse de forma responsable, especialmente cuando existen enfermedades que requieren atención médica especializada.

El Ayurveda en la actualidad

Hoy en día, el Ayurveda se practica en hospitales, clínicas especializadas, universidades y centros educativos de numerosos países.

Además de la India, existe un creciente interés en Estados Unidos, Canadá, Europa, Australia y América Latina, donde cada vez más personas buscan formación profesional o conocimientos básicos para mejorar su calidad de vida.

Este crecimiento responde a una mayor conciencia sobre la importancia de la prevención, el autocuidado y la adopción de hábitos saludables como complemento a la atención médica convencional.

Educación responsable y [Libros Ayurveda](#)

El aumento del interés por el Ayurveda también ha incrementado la necesidad de una formación rigurosa y basada en los textos clásicos, evitando la difusión de información simplificada o carente de fundamento. Aprender Ayurveda implica comprender no solo conceptos como los doshas o la alimentación, sino también su contexto filosófico, histórico y clínico, así como sus limitaciones y el papel que desempeña dentro de un enfoque de salud integrativa.

Una educación adecuada ayuda a diferenciar entre prácticas tradicionales auténticas y afirmaciones que no cuentan con respaldo suficiente.

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 ofrece programas de formación profesional, cursos introductorios y educación continua dirigidos a estudiantes de [Ayurveda Uruguay](#), Costa Rica y toda América Latina y comunidades hispanohablantes de todo el mundo.

Su misión es preservar y difundir el conocimiento tradicional del Ayurveda mediante una educación de alta calidad, ética y responsable, promoviendo una comprensión profunda de esta

ciencia milenaria como complemento a los enfoques modernos de salud y bienestar.

Para conocer más sobre sus programas educativos, visite <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/926001440>

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.

© 1995-2026 Newsmatics Inc. All Right Reserved.