

Qué son los doshas y por qué son la clave del Ayurveda para comprender la salud de cada persona en Panamá

La Medicina Ayurveda enseña que cada individuo posee una constitución única determinada por tres energías biológicas conocidas como doshas.

CIUDAD DE PANAMÁ, CIUDAD DE PANAMÁ, PANAMA, July 24, 2026 /EINPresswire.com/ -- La Escuela de Ayurveda de California anuncia la convocatoria de inscripciones disponibles en Panamá para inicio en octubre, 2026.



Doshas

A medida que aumenta el interés mundial por el bienestar integral y la medicina tradicional, una palabra aparece con frecuencia en libros, artículos científicos, consultas de salud integrativa y redes sociales: [doshas](#). Quienes se acercan por primera vez al Ayurveda suelen escuchar hablar de Vata, Pitta y Kapha, pero pocos comprenden realmente qué representan estos conceptos y por qué ocupan un lugar central dentro de esta antigua ciencia de la salud.

“

Vivimos en una época en la que muchas personas buscan recuperar hábitos que promuevan el bienestar antes de que aparezca la enfermedad.”

Santiago Suarez

Según expertos de la Escuela de Ayurveda de California: "los doshas forman parte de los fundamentos del Ayurveda, un sistema de medicina tradicional originario de la India hace más de cinco mil años". El Ayurveda, cuyo nombre significa "la ciencia de la vida", considera que la salud depende del equilibrio entre el cuerpo, la mente, el entorno y el estilo de vida. Dentro de ese modelo, los doshas constituyen el marco utilizado para comprender

cómo funciona cada individuo y por qué las personas responden de manera diferente a la alimentación, el clima, el ejercicio, el estrés e incluso a los tratamientos.

¿Qué son los doshas?

En términos sencillos, los doshas son principios funcionales que describen el funcionamiento del organismo. No son órganos, hormonas ni sustancias que puedan observarse directamente, sino un modelo utilizado por el Ayurveda para explicar los procesos biológicos y psicológicos que mantienen la vida.

Según los textos clásicos ayurvédicos, toda persona posee los tres doshas, aunque en proporciones diferentes. Esa combinación única determina la constitución individual, conocida como Prakriti, y constituye la base de un enfoque altamente personalizado de la salud.

A diferencia de muchos sistemas que buscan recomendaciones generales para toda la población, Ayurveda parte de una idea sencilla: cada persona es diferente, por lo que sus necesidades también lo son.

Vata: el principio del movimiento

El primero de los doshas es Vata, asociado con el movimiento y el cambio. Se relaciona con funciones como la respiración, la circulación, la transmisión de impulsos nerviosos, el movimiento muscular y el funcionamiento del sistema nervioso.

Desde una perspectiva psicológica, Vata también se asocia con la creatividad, la imaginación, la capacidad de adaptación y el entusiasmo. Las personas con predominio de este dosha suelen aprender con rapidez y disfrutar de la variedad y el cambio, aunque también pueden sentirse más sensibles a los efectos del estrés cuando pierden el equilibrio.

En Ayurveda, mantener Vata equilibrado se considera esencial para el funcionamiento coordinado de todos los procesos del organismo, ya que el movimiento está presente en prácticamente todas las funciones corporales.

Pitta: el principio de la transformación

El segundo dosha es Pitta, relacionado con todos los procesos de transformación. Incluye la digestión de los alimentos, el metabolismo, la producción de energía, la regulación de la temperatura corporal y numerosas reacciones bioquímicas.

Las personas con predominio de Pitta suelen describirse como organizadas, decididas, analíticas y orientadas a alcanzar objetivos. Cuando este dosha se encuentra equilibrado favorece la claridad mental, la concentración y una buena capacidad digestiva.

Sin embargo, el Ayurveda señala que diversos factores, como el exceso de calor, el estrés sostenido o determinados hábitos alimentarios, pueden alterar este equilibrio y afectar tanto al bienestar físico como emocional.

Kapha: el principio de la estructura y la estabilidad

El tercer dosha es Kapha, responsable de proporcionar estabilidad, resistencia y cohesión al organismo.

Kapha participa en la formación y el mantenimiento de los tejidos, la lubricación de las articulaciones, la hidratación, la fortaleza física y el adecuado funcionamiento del sistema inmunológico.

En el plano emocional, se asocia con la paciencia, la serenidad, la empatía y la capacidad para establecer vínculos duraderos.

Cuando Kapha se encuentra equilibrado aporta estabilidad y resistencia; cuando pierde ese equilibrio, el Ayurveda recomienda adaptar la alimentación, el ejercicio y las rutinas diarias para recuperar la armonía.

La constitución individual: una de las grandes aportaciones del Ayurveda

Uno de los aspectos más innovadores del Ayurveda, incluso desde una perspectiva contemporánea, es que propone un modelo de salud personalizada.

Mientras muchas recomendaciones de bienestar se presentan como válidas para todas las personas, el Ayurveda sostiene que la alimentación, el ejercicio, el descanso y otros hábitos deben adaptarse a las características individuales.

Esta visión explica por qué dos personas pueden consumir los mismos alimentos, realizar el mismo entrenamiento o vivir en el mismo ambiente y experimentar resultados completamente diferentes.

Para el Ayurveda, estas diferencias forman parte de la naturaleza individual y deben tenerse en cuenta al diseñar un estilo de vida saludable.

Mucho más que un test de internet

En los últimos años se han popularizado numerosos cuestionarios que prometen identificar el dosha dominante en pocos minutos. Aunque pueden despertar interés, los especialistas advierten que la evaluación ayurvédica es considerablemente más compleja.

La determinación de la constitución individual requiere analizar múltiples factores, entre ellos las características físicas, la digestión, el sueño, el nivel de energía, la historia personal, los hábitos cotidianos, la edad, el clima y el estado actual de salud.

Por ello, el Ayurveda tradicional enfatiza la importancia de una valoración integral realizada por profesionales adecuadamente formados.

El equilibrio cambia a lo largo de la vida

Otro aspecto importante es que la constitución con la que una persona nace no suele modificarse, pero el estado de equilibrio de los doshas sí puede cambiar constantemente.

Factores como el estrés, el clima, los cambios estacionales, la alimentación, el trabajo, la calidad del sueño, la actividad física y las emociones influyen diariamente sobre Vata, Pitta y Kapha.

Por esta razón, Ayurveda no propone recomendaciones rígidas, sino una adaptación continua del estilo de vida según las necesidades del momento.

Los doshas y la prevención

Uno de los mayores aportes del Ayurveda consiste en utilizar el conocimiento de los doshas con fines preventivos.

Antes de que aparezcan síntomas importantes, pequeñas alteraciones pueden manifestarse mediante cambios en el apetito, el sueño, la energía, la digestión o el estado emocional.

Reconocer estos cambios tempranamente permite introducir modificaciones en la alimentación, las rutinas diarias y otros hábitos saludables con el objetivo de favorecer el equilibrio general del organismo.

Este enfoque preventivo es uno de los motivos por los que el Ayurveda continúa despertando interés entre profesionales de la salud integrativa y personas interesadas en mejorar su calidad de vida.

El creciente interés científico

Durante las últimas décadas, universidades y centros de investigación han incrementado el estudio de diferentes aspectos del Ayurveda.

Las investigaciones abarcan áreas como la nutrición personalizada, las plantas medicinales tradicionales, la microbiota intestinal, la inflamación, el manejo del estrés y los hábitos de vida.

Aunque el concepto de doshas pertenece al marco teórico propio del Ayurveda y no tiene un equivalente directo en la biología moderna, diversos investigadores consideran que su enfoque individualizado puede ofrecer perspectivas interesantes para el desarrollo de estrategias de salud más personalizadas.

Al mismo tiempo, los expertos subrayan que se necesitan más estudios para comprender mejor cómo integrar de forma rigurosa los conocimientos tradicionales con la investigación científica contemporánea.

Una visión complementaria de la salud

El Ayurveda no pretende reemplazar la medicina convencional. Por el contrario, muchos profesionales consideran que ambas disciplinas pueden desempeñar funciones complementarias.

Mientras la medicina moderna destaca por sus avances en diagnóstico, cirugía, atención de urgencias y tratamiento de enfermedades complejas, el Ayurveda aporta herramientas relacionadas con la prevención, los hábitos cotidianos, la nutrición, el manejo del estrés y el bienestar integral.

Cada vez más personas buscan combinar ambos enfoques bajo la orientación de profesionales cualificados, siempre priorizando la seguridad del paciente y la atención basada en evidencia.

Aprender Ayurveda con una base sólida

El creciente interés por los doshas ha generado también una mayor demanda de educación seria y responsable. Comprender verdaderamente Vata, Pitta y Kapha requiere estudiar no solo sus características, sino también la filosofía del Ayurveda, la anatomía ayurvédica, la nutrición, los tejidos corporales, la digestión y los principios diagnósticos descritos en los textos clásicos.

Una formación rigurosa permite diferenciar el conocimiento tradicional auténtico de las simplificaciones que con frecuencia circulan en internet y las redes sociales.

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 Panamá](#), América Latina, España y comunidades hispanohablantes de todo el mundo.

Su misión es preservar y difundir el conocimiento tradicional del Ayurveda mediante una educación de excelencia, ética y basada en los textos clásicos. A través de programas impartidos completamente en español, la institución forma a estudiantes interesados en comprender el Ayurveda desde una perspectiva seria, responsable y complementaria a la medicina moderna.

Para conocer más sobre sus programas educativos y recursos sobre Ayurveda, 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/926003105>

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.