

# Qué es el Panchakarma y por qué es el tratamiento de Ayurveda que está despertando interés en Guatemala

*Considerado uno de los procedimientos más importantes del Ayurveda, Panchakarma busca restaurar el equilibrio mediante un protocolo individualizado*

CIUDAD DE GUATEMALA, GUATEMALA, GUATEMALA, July 31, 2026 /EINPresswire.com/ -- La

“

El creciente interés por el Ayurveda demuestra que las personas desean comprender mejor su salud y participar activamente en su bienestar.”

*Santiago Suarez, C.A.S.*

Escuela de [Ayurveda](#) de California anuncia la convocatoria de inscripciones disponibles en Guatemala para inicio en octubre, 2026.

En los últimos años, el interés por la medicina tradicional y la salud integrativa ha impulsado a millones de personas a explorar disciplinas como el yoga, la meditación, la nutrición personalizada y Ayurveda. Entre los conceptos que más curiosidad generan dentro de esta antigua ciencia de la salud se encuentra el Panchakarma, un tratamiento

terapéutico conocido por restaurar el equilibrio del organismo.

Aunque en ocasiones se presenta como un simple programa, los especialistas en Ayurveda coinciden en que esta descripción resulta insuficiente. El Panchakarma es mucho más. Se trata de un protocolo terapéutico complejo, descrito en los textos clásicos del Ayurveda desde hace más de dos mil años, cuyo objetivo es eliminar los desequilibrios acumulados en el organismo y favorecer el restablecimiento de la salud.

## ¿Qué significa Panchakarma?

La palabra Panchakarma proviene del sánscrito. Está formada por "Pancha", que significa cinco, y "Karma", que significa acciones o procedimientos.

El término hace referencia a los cinco procedimientos principales de purificación descritos por el Ayurveda clásico. Estos tratamientos fueron desarrollados para eliminar el exceso de los doshas —Vata, Pitta y Kapha— cuando han perdido su equilibrio y comienzan a alterar el funcionamiento normal del organismo.

Según el Ayurveda, la enfermedad no aparece de manera repentina. Generalmente se desarrolla de forma progresiva como consecuencia de hábitos inadecuados, una alimentación incompatible con la constitución de la persona, el estrés prolongado, la falta de descanso y otros factores que alteran el equilibrio natural del cuerpo y la mente.

El Panchakarma busca intervenir antes de que estos desequilibrios se establezcan de forma permanente.

Mientras que muchos programas de desintoxicación modernos consisten únicamente en cambios temporales en la dieta o el consumo de jugos, el Panchakarma comienza con una evaluación detallada de la persona y continúa con varias fases terapéuticas cuidadosamente planificadas.

Cada tratamiento se adapta a la constitución individual, al estado actual de salud, la edad, la fuerza física, la estación del año y otros factores que el Ayurveda considera esenciales para determinar la estrategia más adecuada.

Por ello, dos personas con síntomas similares pueden recibir protocolos completamente diferentes.

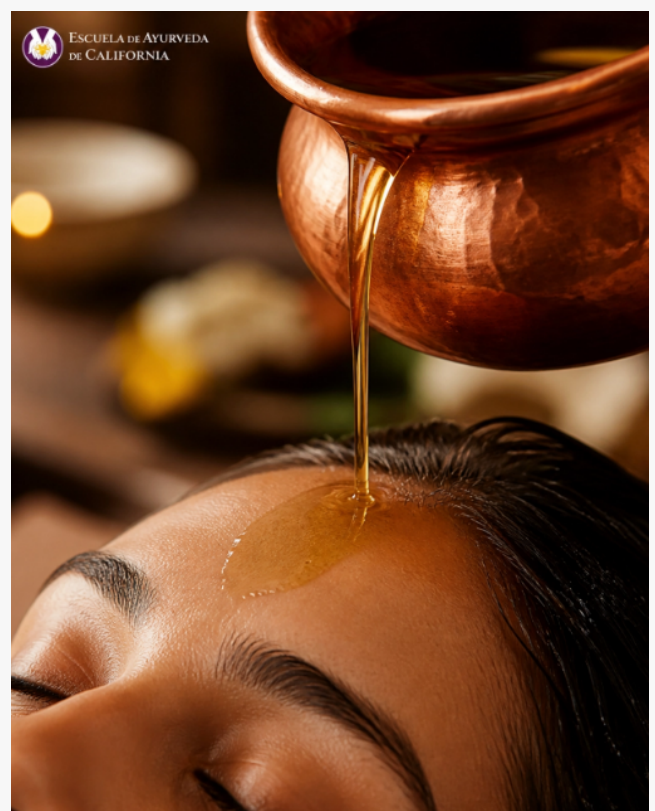
Un tratamiento personalizado

Una de las características que distingue al Panchakarma es su enfoque individualizado.

Antes de iniciar cualquier procedimiento, el profesional ayurvédico realiza una valoración integral para comprender la constitución de la persona (Prakriti) y los desequilibrios presentes en ese momento (Vikriti).

Esta evaluación permite identificar cuál de los tres doshas —Vata, Pitta o Kapha— requiere mayor atención y qué tipo de tratamiento resulta más apropiado.

El objetivo no es aplicar un protocolo estándar, sino diseñar un programa adaptado a las necesidades específicas de cada individuo.



shirodhara

## Las tres etapas del Panchakarma

Aunque suele hablarse de los cinco procedimientos principales, el Panchakarma completo comprende tres grandes fases.

### Preparación

La primera etapa prepara al organismo

Durante esta fase pueden emplearse aceites medicinales, masajes tradicionales conocidos como Abhyanga, técnicas de sudoración (Swedana) y otras prácticas destinadas a movilizar los doshas hacia el sistema digestivo.

Esta preparación facilita que los procedimientos posteriores puedan realizarse de forma más eficaz.

### Purificación

La segunda etapa incluye los procedimientos terapéuticos propiamente dichos.

Dependiendo de las necesidades del paciente, el profesional puede indicar uno o varios de los tratamientos clásicos descritos por el Ayurveda.

Entre ellos se encuentran la emesis terapéutica (Vamana), la purgación (Virechana), los enemas medicinales (Basti), la administración nasal de preparados herbales (Nasya) y, en algunos textos clásicos, la purificación de la sangre (Raktamokshana).

No todas las personas requieren todos los procedimientos.

De hecho, la mayoría recibe únicamente aquellos que resultan apropiados para su condición.

### Recuperación

La tercera etapa suele recibir menos atención, aunque el Ayurveda la considera igualmente importante.

Ahora el organismo necesita recuperar gradualmente su capacidad digestiva y adaptarse nuevamente a la alimentación habitual.

Durante este período se siguen dietas específicas, recomendaciones sobre descanso, actividad física y hábitos diarios que favorecen una recuperación adecuada.

## Los objetivos del Panchakarma

Según el Ayurveda, el Panchakarma busca:

Restablecer el equilibrio de Vata, Pitta y Kapha.

Favorecer una digestión saludable.

Eliminar los doshas agravados mediante procedimientos tradicionales.

Apoyar el funcionamiento normal de los tejidos corporales.

Promover la prevención de enfermedades.

Preparar el organismo para terapias rejuvenecedoras conocidas como Rasayana.

Más allá de aliviar síntomas aislados, el propósito del tratamiento consiste en fortalecer la capacidad natural del organismo para mantener su equilibrio.

¿Qué dice la investigación científica?

Durante las últimas décadas, el interés científico por el Ayurveda ha aumentado de forma considerable.

Diversas universidades y centros de investigación estudian aspectos relacionados con el Panchakarma, incluyendo su posible influencia sobre marcadores inflamatorios, estrés, calidad de vida, metabolismo y bienestar general.

Algunos estudios preliminares han mostrado resultados prometedores; sin embargo, los investigadores coinciden en que aún son necesarios ensayos clínicos de mayor calidad para confirmar su eficacia en diferentes condiciones de salud.

Por ello, las organizaciones médicas y los especialistas recomiendan interpretar estos resultados con prudencia y continuar desarrollando investigación rigurosa.

¿Es adecuado para cualquier persona?

Aunque el Panchakarma es uno de los tratamientos más conocidos del Ayurveda, no todas las personas son candidatas para realizarlo.

La indicación depende de múltiples factores, incluyendo la edad, el estado general de salud, la fortaleza física y la presencia de determinadas enfermedades.

Asimismo, existen situaciones en las que algunos procedimientos pueden estar contraindicados.

Por esta razón, los expertos enfatizan que el Panchakarma debe realizarse únicamente bajo la supervisión de profesionales con formación específica en Ayurveda y nunca como un procedimiento casero o improvisado.

Esto a diferencia de la práctica de limpieza nasal de [jala neti](#), que se puede hacer de forma segura en casa.

## El papel del Panchakarma en la medicina integrativa

Cada vez más personas buscan enfoques que combinen los avances de la medicina moderna con estrategias orientadas a la prevención y el bienestar.

En este contexto, el Panchakarma despierta interés por formar parte de un sistema de salud que considera la alimentación, el sueño, el ejercicio, la salud emocional y las rutinas diarias como componentes esenciales del equilibrio.

No obstante, el Ayurveda no propone sustituir la atención médica convencional.

Los profesionales responsables destacan que ambas disciplinas pueden desempeñar funciones complementarias, siempre que el paciente reciba un seguimiento adecuado y que las decisiones terapéuticas se basen en una evaluación individual.

## Educación para comprender el verdadero Panchakarma

El creciente interés internacional por el Ayurveda ha dado lugar a una gran cantidad de información disponible en internet. Sin embargo, gran parte de ese contenido simplifica el Panchakarma o lo presenta como un programa genérico .

Comprender realmente este procedimiento requiere estudiar los principios del Ayurveda, la teoría de los doshas, la fisiología ayurvédica, los textos clásicos y las indicaciones específicas de cada terapia.

Una formación rigurosa permite distinguir entre el Panchakarma tradicional descrito en la literatura clásica y las versiones comerciales que con frecuencia utilizan el término sin respetar su significado original.

## Acerca de la Escuela de Ayurveda de California

La Escuela de Ayurveda de California ofrece programas de formación profesional y cursos de educación continua en español dirigidos a estudiantes de América Latina, España y comunidades hispanohablantes de todo el mundo.

Su misión es preservar y difundir el conocimiento tradicional del Ayurveda mediante una enseñanza basada en los textos clásicos, impartida por docentes con amplia experiencia clínica y académica. La institución promueve un estudio serio, ético y responsable del Ayurveda, entendiéndolo como un sistema tradicional de salud que complementa, pero no sustituye, la

atención médica convencional.

Para conocer más sobre el Ayurveda, el Panchakarma y los programas de formación disponibles, visite <https://www.escuelaayurveda.com>.

Nathalie Ceron

Escuela de Ayurveda de California

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/926004478>

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.