



POSTGRADO EN MEDICINA AYURVEDA
Directores: Dr Alfredo Lauría y Dr Fabián Ciarlotti

Consideraciones sobre Ayurveda y Ginecología

**Enfoque de la Medicina Ayurveda
en la Salud de la Mujer Menopáusica**

Dra. Pamela Gutiérrez

Octubre, 2012

Enfoque de la Medicina Ayurveda en la Salud de la Mujer Menopáusica

Introducción

En las últimas décadas, la Medicina Moderna ha ampliado su mirada en el entendimiento de los procesos de salud y enfermedad de la mujer. Específicamente refiriéndome a la salud de la mujer menopáusica he sido testigo y partícipe activa de este enfoque holístico, donde el concepto de calidad de vida relacionado con la salud juega un papel primordial. La Organización Mundial de la Salud (OMS) en el año 1994 define la calidad de vida relacionada con la salud como la percepción del individuo de su situación en la vida, dentro del contexto cultural y de valores en que vive, en relación con sus objetivos, expectativas e intereses. La calidad de vida relacionada con la salud hace mención al nivel de bienestar y satisfacción biopsicosocial del individuo en relación a los problemas de salud. No obstante, en la práctica diaria, el centro de atención está principalmente ubicado en la prevención y tratamiento de la enfermedad (noxa) y no en la promoción de la salud (huésped).

Este enfoque integral en el abordaje de la mujer menopáusica coincide íntegramente con los fundamentos de la Medicina Ayurveda, un sistema médico reconocido por la OMS, que tiene una concepción holística del ser humano, integrando el cuerpo, la mente y el espíritu. Desde esta concepción, el Ayurveda concibe a la vida como una trinidad (unión del cuerpo, la mente y el espíritu) y postula además que existe una equivalencia y una relación profunda entre el universo (macrocosmo) y el individuo (microcosmo) donde la totalidad es más que la suma de cada una de las partes que la conforma.

La Medicina Ayurveda (“Ayur”: vida, “Veda”: conocimiento) o ciencia de la vida tiene su origen en la India hace más de 5000 años. Actualmente se aplica en varios países de todo el mundo. Por su concepción y metodología, sus conceptos son universales y se pueden integrar con la Medicina Moderna, pues complementa muchos de sus valiosos aportes. Sus postulados y conocimientos milenarios son de aplicación actual.

El objetivo del presente trabajo es poder entender a la mujer que transita su climaterio desde la visión y los fundamentos que nos aporta el Ayurveda y sus principios aplicarlos en la práctica diaria.

Desarrollo

La Medicina Moderna define al climaterio como una etapa natural en la vida de la mujer que se caracteriza por importantes cambios morfológicos, funcionales y psicológicos condicionados por la involución o envejecimiento ovárico, el reajuste general en la producción de hormonas y por el deterioro funcional de diferentes

tejidos y órganos. El cambio del periodo fértil al período no reproductivo suele durar entre 5 y 15 años, es un proceso suave, lento y difícil de limitar en su inicio y en su final.

La menopausia hace referencia a la última menstruación y es un evento fisiológico en el ciclo vital de la mujer, pero no es un evento aislado, sino que está acompañado por un conjunto de cambios en diversas áreas: física, psicológica, social, acorde con roles y posiciones de la mujer en el transcurso del climaterio y en función de creencias, valores y oportunidades del contexto sociocultural al cual pertenece. De lo anterior se desprende la necesidad de estudiar minuciosamente el impacto de la menopausia en la calidad de vida de la mujer en el transcurso del climaterio para promocionar la salud y ajustar las intervenciones preventivas o terapéuticas.

Los factores biológicos, psicológicos y socioculturales interactúan en la expresión de la vivencia del climaterio y determinan su impacto en la calidad de vida de la mujer. Cuando se compara la experiencia del climaterio en mujeres de diferentes culturas, se observa considerable variabilidad en la vivencia del mismo y en la incidencia de la mayor parte de los síntomas relacionados con esta etapa. Para algunas culturas, la menopausia confiere beneficios y las mujeres esperan con agrado su aparición; mientras que para otras es un estigma, algo que no se debe ni nombrar por la carga emocional negativa que implica. Por lo tanto, no sólo es importante identificar la presencia de alguno de los síntomas menopáusicos sino también interesa la apreciación subjetiva de la mujer, quien determinará si se ve afectada o no su calidad de vida por estos síntomas.

La visión ayurvédica coincide en algunos aspectos con la medicina moderna, en cuanto explica que aunque los cambios hormonales del climaterio ejercen influencias sobre el estado psicológico de la mujer, existen otros factores que pueden condicionar cambios conductuales en esta etapa de la vida. Las tensiones familiares y sociales parecen tener mayor influencia que los cambios biológicos en la sintomatología asociada a los estados de ánimo del climaterio, tales como la depresión, la irritabilidad, y la ansiedad. En gran medida la conducta de los seres humanos está condicionada por los valores de la sociedad. El tipo y la calidad de las relaciones personales de la mujer con su familia y con el entorno social influye en la forma de transitar el climaterio.

Es importante, para no correr el riesgo de medicalizar innecesariamente a la mujer menopausica, identificar las percepciones subjetivas y actitudes de la mujer hacia su salud, su ciclo reproductivo, la menstruación, la fertilidad y el envejecimiento.

Cuando consideramos el ciclo menstrual desde el Ayurveda, la mujer disfruta de una estación extra, “la menstruación” o el ciclo mensual. En verdad ambos sexos tienen una estación “endocrina”, pero en el caso del hombre es mucho más pobre la información y la comprensión que hay acerca del mismo, y aparentemente, está más basado en el sol, en lugar que en la luna. La mayoría de las mujeres que están en contacto con sus emociones y sentimientos, encuentran más interés en

la actividad sexual durante el período que está cercano a la luna llena. Hay muchos científicos, en la actualidad, que mantiene la coincidencia del ciclo menstrual con los ciclos de la luna. La tradición India mantiene la visión de que la mujer disfruta de una relación especial con la luna. Sostiene que es ideal que la mujer ovule en el período de luna llena, cuando el cielo estimula su cuerpo y la mente, para hacerlos aumentar o engrosar y estimular las secreciones (lo pone “jugoso”). Agregan que sería óptimo que la menstruación coincidiera con la luna nueva, y ayudaría a eliminar las secreciones y exudados fértiles que no fueron usados.

El ciclo menstrual está fuertemente influenciado por la fuerza y la acción de los doshas (si bien pitta es el responsable de la función glandular-hormonal). En la mujer saludable, kapha (anabólico) está aumentado en la primera fase del ciclo, cuando los estrógenos dominan la escena, es la fase proliferativa, la cual se extiende hasta la ovulación. Por lo tanto el estrógeno, es considerado una hormona dependiente de Kapha, porque incrementa los tejidos, nutre al folículo para madurarlo en el óvulo. La progesterona es más una hormona vata (catabólico), está presente y aumentada durante la fase secretoria, la que se extiende desde la ovulación hasta el momento de menstruación. La progesterona domina la escena durante la segunda mitad del ciclo. Vata cuya principal tarea es la del transporte, domina durante los días en los que fluye la menstruación, transportando la sangre fuera del cuerpo.

El Ayurveda reconoce a la menopausia como una transición natural. Muchos expertos hoy en día confirman esta visión positiva sobre la menopausia, declarando que no es natural que los huesos se debiliten, ni que se presenten afecciones coronarias ni que se produzca un envejecimiento rápido después de la menopausia. Al contrario, osteoporosis, enfermedades cardiovasculares y otros problemas crónicos de salud se desarrollan a lo largo del tiempo, como resultado principalmente de una dieta inadecuada, del stress y de la falta de ejercicio físico.

Desde la visión del Ayurveda, la menopausia es una oportunidad para la evolución personal de la mujer. Así como avanza la edad “ojas”, el potencial creativo y de renovación que se acumula en los órganos del aparato reproductor, disminuye. Cuando no es posible contar con suficiente y eficiente ojas para generar una nueva vida; el cuerpo de la mujer cierra su capacidad reproductiva y es el momento o la etapa de vida, para redireccionar su ojas hacia otros proyectos.

El climaterio es una etapa que está gobernada fundamentalmente por el dosha Vata (aire). La menopausia marca la transición de la etapa Pitta de la vida a la etapa de Vata. Se caracteriza por la inestabilidad, el cambio y el movimiento, al ser considerada una etapa de cambio vital y una transición, es un ciclo típicamente “vatagénico”.

Los síntomas por la deprivación de estrógenos caen casi todos bajo la consideración del predominio o exceso del elemento aire (Vata): sequedad y debilitamiento de la piel, sequedad vaginal, insomnio, fragilidad de uñas, caída de cabello y cabello fino, migrañas, inestabilidad emocional, ansiedad, predominio de

miedos e inseguridad, pérdida de memoria para hechos recientes. No obstante, en las mujeres con predominio de constituciones o biotipos de fuego "Pitta", los sofocos son más frecuentes y más intensos, sobretodo nocturnos (horario Pitta), con transpiración abundante y predominio de irritabilidad. Las que tienen predominio de biotipo Kapha que es predominio de "agua", predominará el aumento de la estructura, puede ser del peso y/o de los fluidos, depresión.

Aunque llevar una dieta sana y hacer suficiente ejercicio establecen la base de una buena salud para todo el mundo, cada mujer experimenta la menopausia de forma única. Los síntomas varían de mujer a mujer. Saber de forma precisa de qué forma su organismo está desequilibrado, puede llevar a elegir los cambios principales en el estilo de vida que necesita efectuar para aliviar los síntomas. El Ayurveda sostiene que el tipo de síntomas que se presenta depende de qué 'dosha' o principio básico está fuera de equilibrio en el cuerpo o la mente. Veamos en mayor detalle los síntomas e indicaciones de hábitos de vida adecuados para los desequilibrios de cada uno de los tres doshas:

Tipo Vata: Con tendencia al nerviosismo: ansiedad, pánico, cambios de humor, sequedad vaginal, pérdida del tono de la piel, sensación de frío, períodos irregulares, insomnio, sofocos suaves o variables en intensidad, estreñimiento, palpitaciones, hinchazón, molestias y dolor en articulaciones. Consejos ayurvédicos: aumentar el consumo de comida y bebida caliente, mantener regularidad en las comidas, ir temprano a dormir, masajes con aceite tibio, meditación, yoga, caminatas, usar especias como hinojo y comino. Disminuir el consumo de cafeína y otros estimulantes, el azúcar refinado, las bebidas frías, las ensaladas.

Tipo Pitta: Con tendencia al enojo: irritabilidad, sensación de calor, sofocos, sudores nocturnos, reglas abundantes, sangrado excesivo, infecciones de tracto urinario, erupciones cutáneas y acné. Consejos ayurvédicos: aumentar las comidas refrescantes, el consumo de agua, los jugos de frutas dulces (uvas, peras, cerezas, mangos, melones, manzanas), pepino, alimentos frescos. Ir a la cama antes de las 22hs y terminar las tareas del día temprano en la tarde. Disminuir la exposición excesiva al sol o a la calefacción, las comidas con especias picantes, calientes, alcohol y bebidas calientes. Aprender a enfriarse conscientemente durante la tarde. Tomar tiempo para relajarse, física, mental y emocionalmente, beber alguna tisana que equilibre Pitta.

Tipo Kapha: Con tendencia al aumento de peso: lentitud, letargia, aumento de peso sin razón aparente, retención de fluidos, infecciones por hongos, apatía, depresiva, falta de motivación, con digestiones lentas. Consejos ayurvédicos: aumentar el ejercicio, el consumo de frutas, granos enteros, legumbres, vegetales, usar especias como pimienta negra, cúrcuma y jengibre. Levantarse temprano (alrededor de las 6 de la mañana). Reducir carnes, quesos, azúcar refinada, comidas y bebidas frías.

Los sofocos, pese a ser oleadas de calor (fuego-Pitta) son ante todo manifestaciones de la cualidad de disparidad que adquiere prominencia a causa del desequilibrio Vata. Si Pitta en la etapa anterior se ha acumulado durante muchos años en los tejidos más profundos del cuerpo y hay aumento de ama (toxinas) en los canales del cuerpo, los sofocos pueden ser más frecuentes e intensos en la etapa siguiente. Cuando el ama se acumula en el cuerpo, el flujo de calor en los tejidos más profundos también se acumula, tiende a obstruir y entonces, cuando encuentra una salida, se producen los sofocos. Vyana Vata (subdosha de Vata), puede agravar el problema si está también desequilibrado, "avivando el fuego" con una acción seca del viento.

Los sofocos siguen una pauta circadiana y tienden a alcanzar el máximo en la mayoría de las mujeres a la noche. Para el Ayurveda el horario de 22 hs es el comienzo de tiempo de Pitta (22pm. A 2 a.m.), así que uno esperaría que esto sea el tiempo cuando Pitta llega a ser activo en el cuerpo también.

En general, se recomienda a la mujer que evite siempre trabajar bajo la presión de fechas topes. No trabajar en exceso, priorizar y delegar tareas, simplificar para asegurarse que pueda pasar su día sin presiones constantes.

No saltarse comidas, y asegúrese de que almuerce alrededor del mediodía, cuando su fuego digestivo está en su pico. Comer muchas frutas jugosas dulces (peras maduras) son excelentes para equilibrar Sadhaka Pitta, un sudosha de Pitta que gobierna las emociones. La dieta pacificadora Pitta favorece los sabores dulces, amargos y astringentes y se recomienda evitar alimentos ácidos, salados y picantes. Tomar mucha agua a temperatura ambiente o fresca (no helada) durante el día. Incluir Ghee (manteca clarificado) en su dieta -- es muy bueno para calmar Pitta. Cocinar con las especias refrescantes como coriandro, comino, hinojo y menta.

Es importante limpiar la fisiología de ama periódicamente para deshacerse de las toxinas acumuladas en el cuerpo. Con el cese de menstruación, las mujeres pierden una vía natural de limpieza periódica. Para compensar la pérdida de "purificación natural" que ocurre con cada menstruación mensual, se debe seguir la recomendación de ayurvedica de la purificación interna como mínimo en cada cambio de estación, para ello consumir una alimentación de fácil digestión durante el período de purificación, beber mucha agua, realizar automasaje diario, acostarse temprano (antes de las 22hs).

Un estilo de vida saludable es la principal recomendación para prevenir los problemas de salud más importantes que puedan presentarse después de la menopausia. De acuerdo con el Ayurveda, esta recomendación es igualmente válida para aliviar los síntomas durante el período de transición a la menopausia. Si la vida de la mujer es estresante y agitada entre los 30 y los 40 años, lo más probable será que padezca cambios de humor, problemas de sueño y sofocos cuando las hormonas empiecen a cambiar. Por el contrario, si llevó una vida con hábitos saludables y control adecuado de los niveles de stress, es probable que transite el climaterio con menor sintomatología. Se trata de un efecto acumulativo de hábitos de vida perjudiciales de décadas -trasnochar, comida rápida, comer de

prisa, mucho stress, muy poco ejercicio- que propician mucho antes de la menopausia afecciones crónicas y envejecimiento. Los síntomas que aparecen en esta etapa sólo están indicando el nivel de desequilibrio. Las buenas noticias son que con unos pocos cambios básicos en el estilo de vida y otras herramientas del Ayurveda cuando haga falta, los desequilibrios subyacentes se pueden resolver, preparando el camino para una transición suave hacia la menopausia y una gran salud en los años venideros.

La dieta también juega un papel clave en el equilibrio hormonal durante y después de la menopausia. Es bien conocido que las mujeres japonesas raramente sufren sofocos y probablemente se deba a que sus dietas contienen grandes cantidades de soja, un alimento rico en ciertos fitoestrógenos llamados 'isoflavonas'. No obstante, los productos de soja no son la única fuente de fitoestrógenos. Otra fuente igualmente saludable de fitoestrogenos son los lignanos, compuestos encontrados en varios alimentos: como granos, cereales, judías y lentejas secas, semillas de lino, semillas de girasol y mani, vegetales como los espárragos, batatas, zanahorias, ajo y brócoli, y en frutas como peras, duraznos, cerezas y fresas. Hierbas y especies comunes como el tomillo, orégano, nuez moscada, cúrcuma y regaliz también tienen propiedades estrogénicas.

De esta forma si simplemente se prescribe una dieta variada con alto contenido en frutas, vegetales, granos enteros y algunas legumbres secas se estará incrementando la ingesta de fitoestrógenos en la cocina diaria. Variedad y moderación son cuestiones importantes porque de la misma manera que demasiado estrógeno después de la menopausia no es bueno, demasiado fitoestrógeno también podría ser peligroso. Peligro que se podría evitar si obtiene el fitoestrógeno necesario de forma natural a través de la dieta, en vez de con suplementos o tabletas concentradas.

Los ovarios y las adrenales continúan produciendo precursores de estrógenos y estrógenos después de la menopausia, dándole al cuerpo su propio sistema de apoyo hormonal. El Ayurveda sostiene que la producción de estas hormonas después de la menopausia será óptima si la mujer menopáusica está en equilibrio, produciendo la cantidad de estrógeno necesaria para que no se presenten sofocos y para mantener huesos, piel, cerebro, intestinos y arterias saludables sin aumentar el riesgo de cáncer mamario ni uterino.

Por lo tanto, los cambios hormonales durante la menopausia serán suaves y fáciles si estos tres factores están en orden:

-Sistema mente/cuerpo (formado por los tres doshas) equilibrado

-Dieta completa y rica en fitoestrógenos

-Cuerpo limpio de toxinas y desbloqueado los canales –srotas en el interior de forma que las hormonas pueden actuar en el cuerpo de manera efectiva.

Los síntomas menopáusicos más severos como sofocos frecuentes, trastornos del sueño, cambios de humor de moderados a severos, son signos de desequilibrios más profundos que si no se tratan, persistirán y sentarán la base para futuras enfermedades. Si se presentan este tipo de síntomas problemáticos significa que los tejidos del cuerpo, huesos, músculos, grasa, órganos, piel y sangre, están afectados de alguna forma. El Ayurveda sostiene que normalmente esos síntomas persistentes se deben a la acumulación de residuos y toxinas -denominados 'ama', en los tejidos de tu cuerpo.

Como ejemplo, los sofocos que no ceden a pesar de las hierbas, la dieta, el ejercicio e incluso también la terapia hormonal sustitutiva, normalmente implican un problema con 'ama'. Cuando los canales del cuerpo están bloqueados con residuos, el fuego del metabolismo se enciende en los tejidos. Los sofocos son resultado de oleajes repentinos en el flujo sanguíneo que se producen cuando el cuerpo intenta limpiar los canales y disipar rápidamente el fuego. Un fenómeno similar tiene lugar cuando tenemos la calefacción alta en una habitación muy caliente y todas las ventanas y puertas están cerradas. Para enfriar la habitación, primero hace falta bajar la calefacción (terapia pacificadora Pitta), pero también es necesario abrir de par en par las ventanas y puertas (eliminación del 'ama') para que el calor pueda fluir hacia fuera.

Esta analogía puede entenderse médicamente en términos de receptores hormonales. No importa cuánto estrógeno o fitoestrógeno esté en circulación sanguínea, no servirá de nada a menos que entre en conexión con los receptores de estrógeno. Cuando estos receptores estrogénicos están bloqueados con toxinas o 'ama', las hormonas no pueden entrar en las células y hacer su trabajo. Cuando esto ocurre, los síntomas persistentes de la menopausia siguen ahí a pesar de la variedad de terapias que se intenten. En este caso, un programa tradicional de desintoxicación ayurvédico llamado terapia de desintoxicación o 'panchakarma', podría ser necesario para limpiar los canales del cuerpo y alcanzar el alivio de los síntomas. Este enfoque de limpieza interior es también el tratamiento prescrito para problemas más serios como osteoporosis o dislipemias. Un estudio publicado en una edición reciente de 'Alternative Therapies in Health and Medicine' (Terapias alternativas en salud y medicina) confirmaba que este método ancestral de masaje con aceites medicados con hierbas, tratamientos con calor (sudoración) y terapias suaves de limpieza interna (enemas) definitivamente reducen el nivel de toxinas en el cuerpo. Disruptores hormonales y pesticidas como el DDT se redujeron en aproximadamente el 50% después de 5 días de tratamiento. Otros estudios muestran una reducción general en los síntomas físicos, un aumento del HDL colesterol y una reducción de radicales libres a través del panchakarma.

OSTEOPOROSIS Y CLIMATERIO

La densidad mineral ósea alcanza su pico máximo en la juventud, a partir de allí comienza a declinar. Por esta razón el cuidado preventivo del esqueleto debería comenzar antes de esa época. Es de gran valor en la mujer menopáusica el estilo

de vida, la regularidad de las rutinas, llevado antes de la edad adulta o avanzada. No hay esquemas médicos “mágicos” o fijos que sustituyan la regularidad de las rutinas para promover la salud y las herramientas de prevención. La actividad física y la alimentación son dos pilares en este sentido.

El aumento de peso tiene un aspecto positivo. Pequeñas cantidades de tejido graso en reserva, durante la menopausia, puede ser beneficiosa. Por un lado el aumento de la cualidad pesada, generada por los lípidos, disminuye la tendencia errática del lastre de Vata. Por otro lado, puede estimular la síntesis extraovárica de estrógenos, ya que estos dependen de la molécula de colesterol.

Está demostrado en la práctica clínica que las mujeres vegetarianas necesitan consumir menos calcio para eliminar los desechos metabólicos, que las mujeres carnívoras. En este último grupo se ve un aumento del consumo de calcio, que debe ser empleado como amortiguados o buffer para poder eliminar los desechos ácidos que se generan como metabolitos de la digestión y metabolización de la carne. Recordemos en este sentido, que los ácidos “fuertes” que el organismo tiene que eliminar (con gran consumo de sales) son el úrico, el butírico, el láctico, el benzoico y el tánico.

El Ayurveda propone una mirada holística y a la vez personalizada de la mujer climatérica. En los biotipos constitucionales donde predomina más el elemento “fuego” (Pitta), van a predominar los síntomas de tufaradas de calor (fuego) y el predominio de acidez en el nivel digestivo y metabólico, predisponiendo a la resorción ósea (actividad aumentada de los osteoclastos) y consecuente osteopenia/osteoporosis. Es importante el manejo desde el conocimiento del equilibrio ácido/base de la alimentación, y eventualmente intervenir con el uso de alcalinizantes como el bicarbonato de potasio o de sodio. Durante los años en que el cuerpo se está ajustando a vivir con menos estrógenos, Vata (aire-energía cinética o de movimiento) puede aumentar mucho la reabsorción de calcio y de la matriz ósea. Algunas mujeres pueden perder hasta un 20% de masa ósea.

El Ayurveda recomienda el uso y consumo de alimentos/medicamentos, considerados fitoestrógenos como: soja y derivados, regaliz, clavo de olor, alfalfa, semillas de lino, discorea vellini. También propone la utilización de ajo y del tofu (fitoestrógeno) como promotores de la salud ósea.

Conclusiones

La mejor medicina es la que hace bien al paciente y de allí la importancia de tomar lo mejor que nos brinda cada sistema médico. La Medicina Ayurveda aporta una mirada más profunda y personalizada a los cambios que ocurren en esta etapa de la vida de la mujer. Le provee de una conexión con su verdadera naturaleza. El profesional que asiste a la mujer climatérica puede individualizar más las necesidades de cada mujer teniendo en cuenta su constitución y desequilibrio.

Las mujeres del siglo XXI se encuentran en una posición privilegiada pues son las primeras que lograrán vivir el doble de su edad reproductiva. Todas podrían beneficiarse consumiendo una alimentación adecuada a su constitución, realizando la práctica regular de ejercicio y de técnicas de armonía mental junto con un uso juicioso e inteligente de las plantas medicinales.

También sería muy beneficiosa la realización de las terapias de desintoxicación (panchakarma) seguidas por las técnicas de rejuvenecimiento (rasayana) cada dos o tres años. De esta manera aprovecharían recursos sencillos para disfrutar una vida más plena y sana.

Referencias Bibliográficas

Medicina Ayurveda:

Berra J. Ayurveda. Una medicina milenaria al servicio del cuerpo, la mente y el espíritu. Buenos Aires Ed Paidós.2009.

Ciarlotti F. Sanación Holística. Buenos Aires. Ed.Lea. 2005.

Ciarlotti F. Ayurveda y Psicología. Buenos Aires. Ed Lea 2010

Ciarlotti F. Ayurveda y la Mente. Buenos Aires. Ed Universidad Maimonides.2011.

Ciarlotti F. Ayurveda y Rejuvenecimiento Buenos Aires Ed Lea 2012

Frawley D. Ayurvedic Healing. Wisconsin Lotus Press 2000.

Lauria A. Comunicación Personal en Mesa de trabajo: Terapias Alternativas y Complementarias en el Climaterio: un enfoque holístico en el 10mo Congreso Argentino e Internacional de Climaterio, del 15 al 17 de agosto 2012.

Lonsdorf N, Butler V and Brown M. A women's best medicine. Health, happiness, and Long Life through Ayur-Veda. New York Ed Tacher/Putnam 1995.

Lonsdorf N. The Ageless women. Natural health and beauty after forty with Maharishi Ayurveda. Ann Arbor Century Publications 2004.

Pratima Raichur. Ayurveda: las mejores técnicas para conseguir un belleza verdadera. Ed Amat

Podio L, Lauría A. Alimentación Ayurveda. Editorial Lea

Podio L. Comunicación Personal en Mesa de trabajo: Terapias Alternativas y Complementarias en el Climaterio: un enfoque holístico en el 10mo Congreso Argentino e Internacional de Climaterio, del 15 al 17 de agosto 2012.

Rastogi Sanjeev. Building bridges between Ayurveda and Modern Science. Int J Ayu Research 1 (1): 41-46. 2010.

Svoboda R. Ayurveda para las Mujeres. Numancia Barcelona Ed Kairos 1999

Medicina Moderna:

Naftolin F y col. Un enfoque holístico e integral para el manejo de la salud de la mujer posmenopáusica del siglo XXI. En: N. Siseles y col. Coord de Ed Gutiérrez P. Información y Formación para el Manejo Actual de la Mujer en su Climaterio (1º edición) Buenos Aires: Ed. Ascune Hnos 2005, 23-28. ISBN 950-9124-39-7.

Sturdee D y Pines A, en representación del Grupo de Redacción de IMS- Sociedad Internacional de Menopausia. Recomendaciones actualizadas sobre Terapia Hormonal de la Postmenopausia y Estrategias Preventivas para la Salud de la Mediana Edad 2007 en www.menopause.org

Gutiérrez P, Siseles N, Vinacur C, Novelli J. Influencia de la deficiencia estrogénica sobre el sistema nervioso central en el climaterio. *Climaterio* 1 (4): 177-196, 1999, FLASCYM. Edición Cono Sur (órgano de divulgación oficial de la Federación Latinoamericana de Sociedades de Climaterio y Menopausia).

Siseles N, Gutiérrez P, Sayegh F. The climacteric in Latin America: Actual state and future trends. *The Menopause at the Millennium. The Proceedings of the 9th International Menopause Society World Congress on the Menopause.* Yokohama, Japan. The Parthenon Publishing Group New York, London; 2000, 108-116.

Siseles N, Gutiérrez P. Do different cultures really explain different attitudes to the management of the menopause? *Medicographia* 2001; 23 (4): 313-314.

Siseles N, Pecci C, Mir Candal L, Gutiérrez P. Impacto de la Menopausia sobre la Calidad y Expectativa de Vida de la Mujer en la Mediana Edad. En: Siseles N y cols. *Información y Formación para el Manejo Actual de la Mujer en su Climaterio* (1^a edición). Buenos Aires: Ascune Hnos. 2005:41-64

Siseles N, Gutiérrez P. ¿Realmente la THS mejora la Calidad y Expectativa de Vida? En: Libro de Ponencias, Posters y Comunicaciones del VII Congreso Nacional de la Asociación Española para el Estudio de la Menopausia (AEEM) y Reunión de la Sección de Menopausia (SEM) de la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia (SEGO), del 14 al 17 de mayo de 2002, Cádiz, España. Editores: Comino Delgado R, López García G y cols. 2002:174-176.

Siseles N, Gutiérrez P. Calidad y Expectativa de Vida de la Mujer en el Climaterio. *Revista Iberoamericana de Educación Médica Continuada* 2003; 22(2):49-59.

Siseles N, Mir Candal L, Novelli J, Gutiérrez P, Pecci C. Cultural Aspects, Quality of Life and Menopause: Study Project in Latinamerican Women. En: *Book of Abstracts of the 11th World Congress on the Menopause.* Buenos Aires, Argentina October 18-22, 2005. *Climacteric* 2005; 8 (Suppl 2):86.

Siseles N, Pecci C, Mir Candal L, Gutiérrez P. Calidad de Vida en la Menopausia: Construcción de un Cuestionario para su evaluación en Argentina. *Acta Psiquiát Psicol. Am Lat* 2008, 54 (1):46-54.

Castelo-Branco Flores C, Siseles N, Gutiérrez P, de la Gándara Martín J. Abordaje de la sexualidad en situaciones especiales: menopausia y envejecimiento. En: C. Castelo-Branco Flores, J. de la Gándara Martín y A. Puigvert Martínez, *Sexualidad Humana. Una aproximación integral.* Ed. Panamericana Barcelona 2005, 247-255. ISBN 84-7903-386-X

ANEXO 1: CASO CLINICO

Paciente AG., 51 años, menopausia a los 49 años.

Motivo principal de consulta: Constipación crónica, dolores osteoarticulares y obesidad

Antecedentes personales

Refiere un importante aumento de peso en los últimos 7-8 años coincidente con una situación de stress personal. Es enfermera profesional y además trabajó como cuidadora de enfermos por 15 años. En el 2005 empezó la licenciatura de enfermería (completó 1 año) pero no la terminó por problemas económicos. No realiza actividad física salvo caminatas, no muy frecuentes, Comenzó con dolores osteoarticulares a consecuencia de su actividad laboral. Presenta constipación desde su infancia y refiere que durante su niñez y adolescencia realizaba regularmente natación.

Actualmente se dedica a las tareas de su casa ("la limpieza de mi casa es muy importante para mí") y cuidar animales (es proteccionista). Tiene 2 perros y 1 gato. Separada de su primer esposo, hace 10 años que vive con su nueva pareja y su hijo (24 años) del matrimonio anterior. Refiere detección de HTA por problemas emocionales, el año pasado, que controla con dieta hiposódica.

Antecedentes familiares:

Madre fumadora y con antecedentes de broncoespasmo.

Padre diabético, tabaquista, falleció (ACV) cuando Andrea tenía 30 años.

Rutina diaria

Se levanta 8-9hs, desayuna café (endulza con sacarina) y galletitas con queso crema

13:30hs almuerzo sola en su casa: sopa, fruta o yogur (activa)

17-18hs toma mate con galletitas (de gluten) con dulce

23hs cena ensaladas (lechuga, huevo, tomate, repollo, coliflor, brócoli. Adereza con vinagre y aceite de oliva)

Se acuesta a las 00hs y algunas veces tiene insomnio (se despierta a las 4hs de haberse dormido), por lo que al día siguiente si no tuvo un sueño reparador duerme 2hs de siesta (18-20hs)

Es ovolactovegetariana desde los 24 años (dejó la carne roja y blanca porque no le gustaba) pero come a veces jamón crudo.

Tabaco: 7cig/día Café: 2-3 tazas

Estructura Física y Caracteres físicos (K/P)

Tamaño al nacer: 4 kg (grande)

Peso: 91 kg. Talla: 1,63 m. I.M.C: 34.2 (obesidad).

Estructura ósea: grande. Articulaciones: estructura grande (K). Musculatura: llena, sólida (K). Piel: oscura y seca (V). Manos Pies fríos en inviernos (V) .Pelo: abundante, grueso, oscuro y ondeado (K). Forma de la cara: redondeada (K). Contorno de muñeca: sobrepasa (K). Nariz: definida, puntiaguda de tamaño

mediano (P). Ojos: marrones oscuros, grandes (K). Dientes: amarillentos irregulares (P). Boca: mediana (P). Labios: gruesos (K).

Antecedentes ginecoobstetricos: (P/K)

Menarca: 12 años. Menopausia: 49 años. Sofocos leves sobretodo nocturnos Ciclo menstrual previo, regular, abundante (P). Dismenorrea (V). Síndrome de tensión premenstrual (K), distimia menstrual (V). Embarazos: 2. Partos: 1 cesárea. Aborto espontáneo 1.

Ultimo control ginecológico hace 2 años (Papanicolaou, Mamografía)

Fisiología (K/V)

Resistencia: actualmente siente que se agota rápidamente su energía (V).

Sensación térmica: friolenta (V), no soporta el frío ni el calor. Temperatura: manos y pies fríos (V). Transpiración: escasa. Sólo en verano (K/V). Peso: sube con facilidad (K). Sueño: reparador 9-10 hs. (K). Apetito: irregular (V).

Comidas: a veces saltea comidas o “picotea” entre las mismas (V). La cena es la comida más fuerte y elaborada del día. Digestión: lenta (K), se distiende (V) y a veces presenta episodios de acidez (asociados a mate con azúcar) (P); constipación crónica (V) que puede llegar a 1 semana de ausencia de evacuación. El ritmo evacuatorio habitual es cada 2-3 días. Heces formos caprinas (V)

Aspectos psicológicos: (K/P)

Aparentemente tranquila, triste, cordial en la entrevista (K). Modo de hablar: pausado, lento, con dificultad (por momentos no se entiende lo que quiere expresar) (K) Pensamiento: lento, memoria duradera. (K)

Estado de ánimo: la paciente manifestó haber tenido estados depresivos – Apatía y a veces euforia (K/V). Velocidad de respuesta: lentitud para reaccionar y actuar: Presentaba dificultad para contestar con fluidez las preguntas (K). Memoria: según la paciente, si le interesa algo, aprende y su memoria es buena a largo plazo (K).

Rasgo predominante: calma (K). Se define como organizada, le gusta la rutina y es servicial (K) Ella manifiesta interés por la música, los encuentros con amigos para divertirse pero dice que por lo general no lo hace porque a su marido eso no le gusta. Tendencia emocional frente al stress: enojo (P). Reacción frente a las dificultades: tiende al consenso, muchas veces con el enojo e irritabilidad (P).

Creencias extremadamente firmes capaces de gobernar sus actos (P)

Actividad de servicio: manifiesta haber donado sangre en una ocasión porque se lo pidieron y va a la iglesia cuando necesita. Es proteccionista de animales (K)

Guna Mental: Predomina tamas y secundariamente rajásico con algo satvas

¿Qué hace para sentirse bien?: proteccionista de animales, lectura de libros

Escalas de Autoevaluación (de 0 a 10):

Nivel de energía: 4. Nivel de Salud: 5. Nivel digestivo: 6 .Nivel de Estrés:9 elevado

Examen físico

-Lengua: con saburra y manto blanquecino (Kapha). Presencia de AMA

-Pulso Superficial: V irregular intenso , K onda regular suave. Apana Vata / Sadhaka Pitta / Shleshaka Kapha. Pulso profundo: V + P++ K+++.

ANALISIS DEL CASO CLINICO

Biotipo-Prakriti: K/P Predomina la estructura, caracteres físicos y fisiología Kapha y aspectos psicológicos K/P

Desequilibrio-Vikriti: V/K Presenta desequilibrio Vata (constipación crónica, dolores osteoarticulares, insomnio, menopáusica, depresiva) de larga evolución y Kapha (obesidad, apego emocional, inercia, lentitud de reacción, depresiva).

-Guna mental:

Predomina tamas (depresiva, inercia, falta de motivación) y secundariamente rajásico (tendencia a querer controlar a los demás, facilidad para el enojo) con algo salvas (cuidado de enfermos, amor por los animales)

-Subdoshas afectados:

Prana Vata: manifestado en la HTA

Apana Vata: manifestado en la constipación, cirugía pelviana (cesaria), dolores menstruales.

Vyana Vata: manifestado en la HTA, las articulaciones

Sadhaka Pitta: manifestado en la HTA

Tarpaka Kapha: manifestado en la HTA

Shleshaka Kapha: observado en las articulaciones

-Srotas afectados

Pranavahasrotas: Agitación.

Purishavahasrotas: constipación, heces caprinas.

Annavahasrotas: Consumo excesivo de alimentos dulces y grasosos, debilidad del fuego digestivo

Dhatuvahasrotas

Rasavahasrotas: Somnolencia.

Mamsavahasrotas: Aumento de peso y debilidad.

Medavahasrotas: Aumento de la grasa corporal, cansancio alteraciones en articulaciones y edemas.

Asthivahasrotas: Dolores articulares.

Majjavahasrotas: Cansancio, pesadez y edemas.

Shukravahasrotas: Disminución de la libido, palidez y debilidad.

-Dhatu comprometidos

Rasa: afectado (fatiga, sensación de vacío, insatisfacción, tristeza, pesar)

Medas: aumentado (obesidad, tendencia al sedentarismo, autoestima baja).

Obesidad no sigue la secuencia de dhatu: pasa de rasa a meda (saltea rakta y mansa)

Asthi: artralgiás, articulaciones sobrecargadas

Majja: depresiva, apatía, sentimiento de vacío. Pesadez en las articulaciones

Sukra y Arthava: creación (hijo) está alcanzado. Creatividad: falta de proyectos.

Ojas bajo

Estadíos de la Enfermedad:

Constipación (etapa de exacerbación), obesidad, artralgiás, depresiva (etapa de diseminación), HTA (etapa de manifestación)

PROGRAMA DE PREVENCIÓN Y RECOMENDACIONES de la primera etapa

- FAVORECER LA DESINTOXICACION (AMA)
- MEJORAR EL NIVEL DE SU ENERGIA VITAL (PRANA) Y CAPACIDAD DIGESTIVA (FUEGO DIGESTIVO - AGNI)
- REGULARIZAR EL RITMO EVACUATORIO.

El plan se enfocará en corregir los desequilibrios de kapha y vata teniendo en cuenta los pilares básicos del Ayurveda: Alimentación, Actividad Física, Rutinas Cotidianas y la Armonía Mental. Se debería realizar primero tratamiento de desintoxicación.

DESINTOXICACION

Se recomienda la tisana de especias (comino, hinojo, coriandro)

Para disminuir Ama: medio AYUNO 1 vez a la semana: a la tarde y noche:

Preferentemente sopas o jugos con verduras y eventualmente combinado con alguna fruta: apio/pera o manzana roja o zanahoria/mandarina (es preferible evitar dulces cuando se quiere reducir el ama)

ALIMENTACION: Dieta kapha sin descuidar vata

Los síntomas de desequilibrio kapha se aliviarán con el cumplimiento de una dieta no menor de 6 semanas. Porciones más pequeñas con intervalos de 5-6 hs entre comidas.

Desayuno: con frutas y semillas, galleta de arroz o batido energético. Se puede saltear el desayuno, pudiendo tomar solo té de hierbas o jugo.

Almuerzo a las 12h con proteínas (legumbres), cereales, verduras cocidas y brotes. Incorporar mijo, quinoa, cebada perlada, arroz yamani. Reducir quesos

Merienda: infusión con galleta de arroz

Previo a la cena: jengibre, sal y limón, macerados para facilitar la digestión.

Cena temprano: liviana: sopas de verduras con churna (en polvo cúrcuma, coriandro, comino, jengibre, hinojo) aprox 2-3 hs antes de acostarse, para evitar indigestión que no le permita descansar bien. Es conveniente sazonar las comidas con especias para favorecer el fuego digestivo. Para disminuir la ansiedad por comer tener siempre listo zanahoria o apio. Siempre es mejor tanto para comidas como bebidas, que se consuman de tibio a calientes.

REGULARIZAR EL RITMO EVACUATORIO. Fundamentalmente Ayuno y actividad física. Limpiar la lengua. Beber el agua tibia en ayunas por la mañana. Tomar durante el día agua tibia con jengibre fresco (tener listo en un termo de 1 litro)

EJERCICIOS RESPIRATORIOS Y YOGA

ACTIVIDAD FISICA: 2 o 3 veces/semana. Pranayamas

Natación, caminatas, Tai Chi o yoga 2 veces por semana, le permitiría liberar tensiones. Pensamiento positivo.

MASAJES: Intentar automasajes con aceites tibios, girasol. Trabajar sobre los Puntos Energéticos - Marmas (algias osteoarticulares)

Otros: Acostarse temprano por la noche después de 1-2 hora de la cena, en ambiente calmo sin TV. No dormir siestas diurnas. Dejar el tabaco

Seguimiento del caso:

Se citó a la paciente en 2 meses (noviembre/2011).

La paciente se comunica por email. Refiere que bajó 4 kg reduciendo las porciones diarias y seleccionando los alimentos del listado. Incorporó el ayuno líquido semanal. Redujo el café aunque continúa con el mate si bien intercala tisanas sugeridas. La constipación mejoró parcialmente. No inició actividad física.

Se hace énfasis en la importancia de iniciar alguna actividad física acompañada de la respiración (pranayamas, automasajes). Se sugirió caminatas en un horario temprano a la mañana y tarde al bajar el sol. Se recomendó también realizar antes del otoño un masaje ayurvédico (abhyanga) para mantener los canales abiertos, lubricación de las articulaciones y nutrir los dhatus.

Se indica a la paciente que debe actualizar su rutina de controles ginecológicos y clínico y densitometría. Se solicita una rutina de laboratorio.