



MENOPAUSIA CUIDADOS. HERRAMIENTAS TERAPÉUTICAS. AUTORA: MARIA DE LAS MERCEDES SEMINARA*

¿Puede el Ayurveda en el siglo XXI acompañar a la mujer en esta etapa de la vida de manera eficiente?

Climaterio y menopausia (Rajonivrutti) son etapas en la vida de la mujer que se inician alrededor de los 50 años, concordando con un descenso de Pitta y entrando a la etapa Vata de la vida con reducción de Ojas.

Clínicamente desde el inicio la sintomatología climatérica predomina, y a largo plazo, los cambios involutivos óseos (debilitamiento de AsthiDhatu,) cardiovasculares y metabólicos constituyen una fuente de morbimortalidad.

El objetivo es cuidar de estas variables clínicas y sintomáticas de la mujer en edad de menopausia.

Los cambios son orgánicos y psicológicos y siempre están relacionados al Dosha de la consultante.

Por lo tanto equilibrar la constitución es lo primero que debemos atender a través de una alimentación sátvica, que además tenga en cuenta la incorporación de alimentos ricos en calcio.

Una actividad física adecuada a la condición de cada mujer, destinada a dar elasticidad a las articulaciones y promover la formación de hueso.

A nivel mental espiritual se abre una etapa de profunda introspección, debido a que van quedando atrás paulatinamente las exigencias familiares y laborales y se abre un camino de búsqueda interior que es muy significativo como condicionante de mejor calidad de vida y salud.

Como herramientas terapéuticas contamos con el masaje Ayurveda Terapias herbales específicas, destinadas a dar confort para los signos neurovegetativos del climaterio y la menopausia, mejorar el sistema óseo y los desequilibrios emocionales.

Como conclusión se demuestra que el Ayurveda en la práctica cotidiana suma recursos y estrategias para dar una respuesta eficaz en el acompañamiento de la mujer en esta etapa.

Palabras clave: Rajonivrutti-AsthiDhatu -Ojas

*Médica UNLP. Especialista en Tocoginecología. Formación Ayurveda. Directora del Centro Lodhara (La Plata)