



# Constipación

## Terapias ayurvédicas

“Para la medicina ayurvédica la constipación o Vibandha es la manifestación de una condición clínica definida como grahani dosha”.

**Dra. Yolanda Marrone**  
Ex. coordinadora de Terapia Intensiva Pediátrica  
Sanatorio Mitre de Buenos Aires.

### Definición y diagnóstico

La constipación es una alteración global prevalente en un importante porcentaje (entre 12 y 19%) de las personas aparentemente saludables.

Se define el estreñimiento funcional como un trastorno caracterizado por una dificultad persistente para defecar, una sensación de que la defecación es aparentemente incompleta, y/o movimientos intestinales infrecuentes (cada 3 o 4 días, o con menor frecuencia), en ausencia de síntomas de alarma o causas<sup>1</sup>.

Según la clasificación internacional de enfermedades, la constipación se caracteriza por dificultad o no pasaje de materia fecal, hinchazón y flatulencia con o sin dolor abdominal<sup>2</sup>.

Para la medicina ayurvédica la constipación o Vibandha es la manifestación de una condición clínica definida como grahani dosha.

El término **Vibandha** también se incluye en el índice de clasificación internacional de enfermedades (ICD11), definido allí como “factores digestivos y metabólicos viciados resultantes del desequilibrio vata”<sup>2</sup>.

El agni (digestión óptima) es de suprema importancia: todas las actividades fisiológicas están relacionadas con el agni, es el responsable de proveer los metabolitos básicos de los alimentos, los precursores de los tejidos, la inmunidad y la fortaleza.

Si el agni se altera, podría resultar en trastornos digestivos (grahani), una de cuyas manifestaciones puede ser la constipación (vibandha).

Grahani dosha es el mal funcionamiento del agni (enzimas responsables de la digestión y el metabolismo)<sup>3</sup>.

Caraka refería que “el agni es considerado el sine qua non para mantener la vida”.

Podríamos hacer un paralelismo entre el buen funcionamiento del agni y la microbiota intestinal normal y equilibrada; ambos conceptos cumplen con los requisitos para que nos podamos beneficiar de sus efectos sobre la salud a nivel metabólico, inmunario, neuronal y mental.

### Etiopatogenia

Las causas que pueden provocar constipación y su

recurrencia son los alimentos fríos, secos, astringentes y/o amargos, la disminución de ingesta de líquidos, pobre aporte de fibras, consumo de carnes ricas en grasas, exceso de lácteos y huevos, hábitos alimentarios irregulares, vida sedentaria, represión de la urgencia natural de defecar, condiciones médicas que provocan disfunción de los músculos o nervios responsables de movimientos intestinales normales (diabetes, stroke like, síndrome de intestino irritable, obstrucción intestinal), medicamentos (antihistamínicos, antidepresivos, antiácidos que contienen aluminio, antihipertensivos).

### Intervenciones

Los principios ayurvédicos basados en mantener el equilibrio de vata y mejorar la digestión (agni), son los pilares para mejorar la constipación.

El objetivo de las intervenciones desde el punto de vista ayurvédico es equilibrar vata dosha teniendo siempre en cuenta los factores desequilibrantes de vata (cuadro 1) y la prakriti o dosha dominante para definir la terapéutica.

Se previenen las recurrencias con una dieta adecuada, que desde el punto de vista ayurvédico (Pathyahara), debe ser una dieta personalizada.

El inicio de la constipación y en formas moderadas podría controlarse sólo con Nidana Parivarjana (identificación y corrección de las causas desencadenantes) y Pathyahara (dieta adecuada y personalizada).<sup>6</sup>

Las opciones para mejorar el estreñimiento según el ayurveda son las siguientes:

**Considerar los factores desequilibrantes de vata (cuadro 1).**

Cuadro 1.

Factores que desequilibran Vata
Otoño
Consumo de alimentos secos, demasiado picantes, fríos y/o amargos
Represión de necesidades naturales (defecar, orinar, etc)
Verborragia
Estilo de vida irregular, falta de disciplina
Represión de emociones
Insomnio, ansiedad, depresión
Exceso de ejercicios
Abuso de consumo de alcohol, cafeína, tabaco

**Dieta equilibrante vata:** alimentos untuosos, húmedos, cocidos. Sabores en relación al desequilibrio

vata, adaptado al dosha predominante (cuadro 2)

### Rutinas diarias específicas:

Práctica de asanas (posturas de yoga) que benefician la digestión y previenen la constipación. (cuadro 3)  
Limpieza de la lengua, para optimizar la digestión y la evacuación.

Cuadro 3.

YOGA Asanas que favorecen la digestión y el peristaltismo <sup>5</sup>
<p><b>Vajrasana</b></p>  <p>Mejora la digestión.</p>
<p><b>Uttanapadasana</b></p>  <p>Regula hábitos intestinales y mejora la digestión.</p>
<p><b>Ardha matsyendrasana</b></p>  <p>Regula los hábitos intestinales y mejora la digestión.</p>
<p><b>Pavanamuktasana</b></p>  <p>Elimina el estreñimiento, principalmente las flatulencias.</p>

### Mejorar la digestión (agni):

Se logra indicando fitoterapia que mejora o estimula la digestión, de acuerdo con la presencia o no de ama (toxinas acumuladas).

### Masajes:

Los masajes no sólo se emplean para mejorar el peristaltismo, sino también para relajar el sistema nervioso. La elección del tipo de aceite va dirigida a beneficiar al dosha desequilibrado y al predominante,

calmar la mente y beneficiar la digestión.

**Fitoterapia**

La fitoterapia provee un efecto positivo en el sistema digestivo, con muchas propiedades como son las antiinflamatorias, antioxidantes y antimicrobianas. Ej: triphala, aloe vera y cassia fistula. (cuadro 4)

Cuadro 4.

Fitoterapia para constipación
<p><b>Triphala</b> Purifica y rejuvenece el aparato digestivo de forma suave y gradual, mejorando la capacidad para nutrir los tejidos, equilibra los tres doshas, mejora el fuego digestivo sin alterar pitta.</p> <p>Está compuesta por tres frutos: <i>Amalaki (Emblica officinalis)</i> <i>Haritaki (Terminalia Chebula)</i> <i>Bibbitaki (Terminalia Bellirica)</i></p>
<p><b>Aloe vera</b> Además de proteger la mucosa gástrica y duodenal, presenta efecto laxante, estimulando la peristalsis intestinal a través de antraquinonas.</p> <p>Se usa en estreñimiento ocasional. La acción se observa a partir de las 6 a 24 hs. Los tratamientos deben ser por períodos cortos.</p> <p>En estudios recientes se identificaron constituyentes anti-constipación como son la aloína A, B y aloe emodina.</p> <p>Contraindicado en menores de 12 años, embarazadas, lactancia, enfermedad inflamatoria intestinal y oclusión intestinal.</p>
<p><b>Caña fistula (Cassia Fistula) Aragwadha</b> Acción laxante leve con aumento de acumulación de líquido intestinal y motilidad intestinal, por acción de antraquinona, con acción predominante en el intestino.</p> <p>Es el único laxante estimulante que puede usarse en niños mayores de 5 años y en ancianos. Se sugieren tratamientos cortos.</p> <p>Contraindicado en niños menores de 5 años, embarazadas y mujeres lactantes.</p>

La medicina ayurvédica hace hincapié en que las terapéuticas no deben realizarse bruscamente, dado que podría ser contraproducente.

El organismo después de muchos años de acumular desechos, adquiere un equilibrio metabólico, que no hay que modificar bruscamente.

El exceso de purificación puede arraigar el ama más profundamente, por lo que debe ser lenta y uniforme.

Cuadro 2.

Sugerencias alimentación – dosha: Vata	
#Favorece    #Perjudica    #Aceptado con modificaciones	
Sabores dulces, ácidos y salados. Alimentos oleosos, húmedos y nutritivos Perjudica sabores amargos, picantes y astringentes EVITAR SOBRE TODO: <b>EXAGERAR CON CUALQUIER SABOR, VATA SE DESEQUILIBRA CON LOS EXCESOS</b>	
<b>Cereales</b>	Beneficia trigo, avena y arroz bien cocido. No consumir habitualmente alforfón, maíz, mijo y centeno. Sí podrían consumirse bien cocidos con abundante agua y agregado de aceite o ghee. Lo mejor son los panes sin levadura, ej: chapatis.
<b>Verduras</b>	Los beneficia las verduras cocidas, más que las crudas. Las verduras crudas como el apio son mejores como jugo. Verduras de hoja como perejil, cilantro, lechuga, espinacas y coles de Bruselas están indicadas de vez en cuando, con un buen aliño de aceite o crema. Tomates cocidos sin piel ni semillas, no crudo. Las más beneficiosas son ajos, apios, boniatos, castañas de agua, cebollas, colinabos, espárragos, gombos, chauchas, nabos, rábanos, remolachas, zanahorias.
<b>Frutas</b>	La mayoría de las frutas son buenas, excepto las astringentes como arándanos y granadas, o las secantes como manzanas. Sí se aceptan en jugos, al horno o salsa. Frutos secos no se aconsejan, aunque sí remojados o cocidos con agua. Evitar frutas inmaduras. Aguacate, damascos, duraznos, caquis, cerezas, ciruelas, cocos, dátiles, higos, limones, mangos, melones, naranjas, mandarinas, papayas, peras, piñas, bananas, pomelos, uvas.
<b>Productos de origen animal</b>	Son los que más necesitan productos de origen animal, pero no excederse para no alterar su frágil digestión. Huevos, pollo, pavo, pescado. Poca carne roja. Huevos revueltos con leche, evitarlos fritos.
<b>Legumbres</b>	EVITAR CONSUMIRLAS DIARIAMENTE. Porotos mung son los más apropiados. Las legumbres ideales son las partidas porque facilitan la digestión. Lentejas negras, rojas, garbanzos, porotos mung y tofu. Añadir aceite a la cocción.
<b>Nueces y semillas</b>	Almendras sin piel son ideales. Todas las semillas y nueces se aconsejan, evitar el exceso. En modo de pasta es lo que más los favorece.
<b>Aceites</b>	Cualquier aceite es bueno para vata. El mejor: sésamo.
<b>Productos lácteos</b>	Todos los beneficia. Excepción: quesos secos.
<b>Endulzantes</b>	Todos son beneficiosos, excepto azúcar blanca.
<b>Espicias</b>	En pequeñas cantidades, todas.

Uno de los fitoterápicos que cumple con esa premisa es la triphala. (cuadro 4)

#### Basti (enema)

Uso de decocciones por vía rectal, con el propósito de evacuar el intestino.

Se describe como la mejor línea de tratamiento para curar el desequilibrio vata. Si bien es un procedimiento muy eficaz, dada la existencia de contraindicaciones es fundamental que sea realizado bajo supervisión médica.

#### Conclusiones

**La constipación puede ser multifactorial, y el ayurveda ofrece un complemento valioso a los tratamientos convencionales.**

**“Es esencial consultar a un profesional de la salud, para una evaluación y tratamiento adecuado.”**

**Combinar dietas equilibradas, hierbas ayurvédicas y prácticas como el yoga pueden mejorar sig-**

**nificativamente la función intestinal.**

**Es importante recordar que cada individuo es único, y el enfoque personalizado es clave para obtener los mejores resultados.**

**Es esencial consultar a un profesional de la salud, para una evaluación y tratamiento adecuado.**

#### Bibliografía

1. Guías mundiales de la Organización Mundial de Gastroenterología -Estreñimiento: una perspectiva mundial. Noviembre 2010
2. SM34 Constipation disorder (TM2). ICD-11 Mortality and Morbidity statistics
3. R.K.Sharma. Bhagwan Dash. Chapter XV. Caraka Samhita. Vol. IV 2013
4. WHO Monographs on Selected medicinal Plants. Vol I. Geneva.1999
5. Institute for Post Graduate Teaching & Research in Ayurveda, WHO Collaborating Center for Traditional Medicines (Ayurveda). Gujarat Ayurved University (India). Lifestyle Guidelines of Ayurveda for Health Promotion (2014)
6. Pooja Saini, Sarvesh Kumar Agrawal. A Randomized Controlled Trial to Evaluate the Laxative Effect of Prescribed Diet Compared with Triphala Churna in Vibandha with Special Reference to Constipation. 2022 Journal of Ayurveda
7. Vinod Ade et al. Effect of Aragwadha Cassia Fistula Linn. Granules in Vibandh (Constipation). Joinsysmed 6 (3) Vol. , July-September 2018

## TRIPHALA CHURNA

### AYURVEDA LA TRINIDAD te ofrece el TRIPHALA CHURNA

La triphala es la combinación de tres frutos: Phyllanthus Emblica, Terminalia bellirica y Terminalia chebula - se usa hace 2000 años y es una de las formulaciones básicas en la medicina ayurvedica.

La acción principal del triphala se realiza sobre el tubo digestivo, lo que en ayurveda se considera un principio central, mejorando los procesos de digestión y eliminación del organismo.

Actúa sobre el tejido gastrointestinal, pro-

moviendo la **regularidad intestinal** sin generar dependencia, reduce la inflamación del intestino y se usa en una amplia gama de desórdenes desde la constipación a la colitis.

**La combinación de sus ingredientes ejerce efectos enteroprotectores y promueve la salud del epitelio intestinal y las vellosidades, lo que resulta en una mejor función de barrera y absorción de nutrientes, promoviendo un microbiota intestinal saludable.**

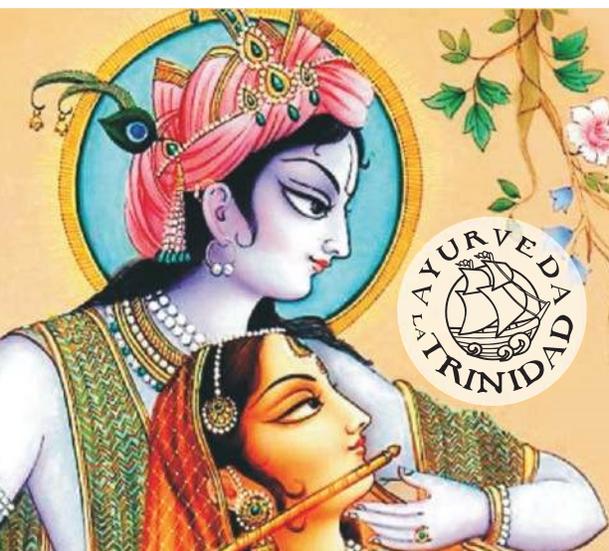
Cada ingrediente equilibra los biotipos o doshas (vata pitta o Kapha)- y forma parte

de las terapias desintoxicantes, purificantes y rejuvenecedoras.

La Triphala es considerada beneficiosa tanto para jóvenes como para adultos.

**La investigación clínica amplía la aplicación de triphala para abarcar una variedad de usos biomédicos modernos que incluyen inmunomodulación, regulación del azúcar en sangre, protección de hígado y riñones, efectos antiinflamatorios entre otros.**

Para saber más ingresa a: [www.la Trinidad.com.uy](http://www.la Trinidad.com.uy)



## TRIPHALA

Una fórmula ancestral de ayurveda!

**PROMUEVE LA REGULARIDAD INTESTINAL, DESINTOXICA, PURIFICA, REJUVENECE EL ORGANISMO.**

 [LaTrinidadEspeciasPuras](https://www.la Trinidad.com.uy)  
[www.la Trinidad.com.uy](http://www.la Trinidad.com.uy)

