

# Guía de tratamientos naturales en la infancia

Mami Ayurveda





# Alimento es todo lo que ingresa por nuestros sentidos



**Este e-book fue escrito para que puedas  
adentrarte en el mundo del Ayurveda.**

**La información aquí compartida no reemplaza un diagnóstico  
médico o el acompañamiento por un profesional.  
Ante cualquier duda, consultá un profesional de la salud.**

# Agradecimientos

A mis padres, Nestor y Claudia, ellos me dieron todas las herramientas para poder ser hoy médica.

A mi compañero de vida, Tristán, que me apoya incondicionalmente en todos mis proyectos (y me ayudó con el diseño de este ebook).

A mis hijos, Trinidad y Salvador, mis pequeños maestros, que me enseñan a ser mejor pediatra y mejor persona todos los días.

# Índice

**INTRODUCCIÓN..... 6**

## **Patologías más frecuentes en la infancia por sistema**

### SÍNTOMAS GENERALES:

- Fiebre.....8
- Llanto persistente.....10
- Dolor de cabeza.....11
- Poco apetito..... 13

### SISTEMA RESPIRATORIO:

- Dolor de garganta .....17
- Otitis.....19
- Epistaxis.....21
- Mocos.....22
- Tos.....24
- Broncoespasmo.....27

### SISTEMA DIGESTIVO:

- Cólicos.....31
- Dolor de panza .....33
- Constipación.....34
- Diarrea.....36
- Náuseas.....38
- Vómitos.....39
- Parásitos.....41

# Índice

## Patologías más frecuentes en la infancia por sistema

### PIEL

- Urticaria.....43
- Dermatitis atópica.....44
- Dermatitis del pañal.....47
- Hongos.....48
- Lastimaduras.....49
- Picaduras.....50
- Quemaduras.....51
- Cicatrices.....53
- Piojos.....54
- Conjuntivitis.....55

# Introducción

Ayurveda es un sistema médico ancestral nacido en India, aún vigente. En la actualidad, en India existen hospitales Ayurvédicos y hospitales “modernos”, ambos trabajan de forma complementaria e integrada. Ayurveda se basa en la prevención de la salud y el uso de tratamientos naturales.

Considera que somos una integridad (cuerpo- mente- espíritu), justamente por eso los tratamientos deben ser holísticos. Para Ayurveda “el alimento es nuestra medicina”, entendiendo alimento como “todo lo que entra a través de los cinco sentidos”.

Entonces para cada desequilibrio o problema de salud habrán recomendaciones sobre alimentación y uso de especias (sentido del gusto), técnicas de masaje (tacto), aromaterapia (olfato), técnicas de visualización y cromoterapia (vista), canto de mantras (oído). También utiliza pranayamas (técnicas de respiración para control de nuestra energía vital), uso de plantas medicinales, posturas de yoga, entre muchas otras herramientas.

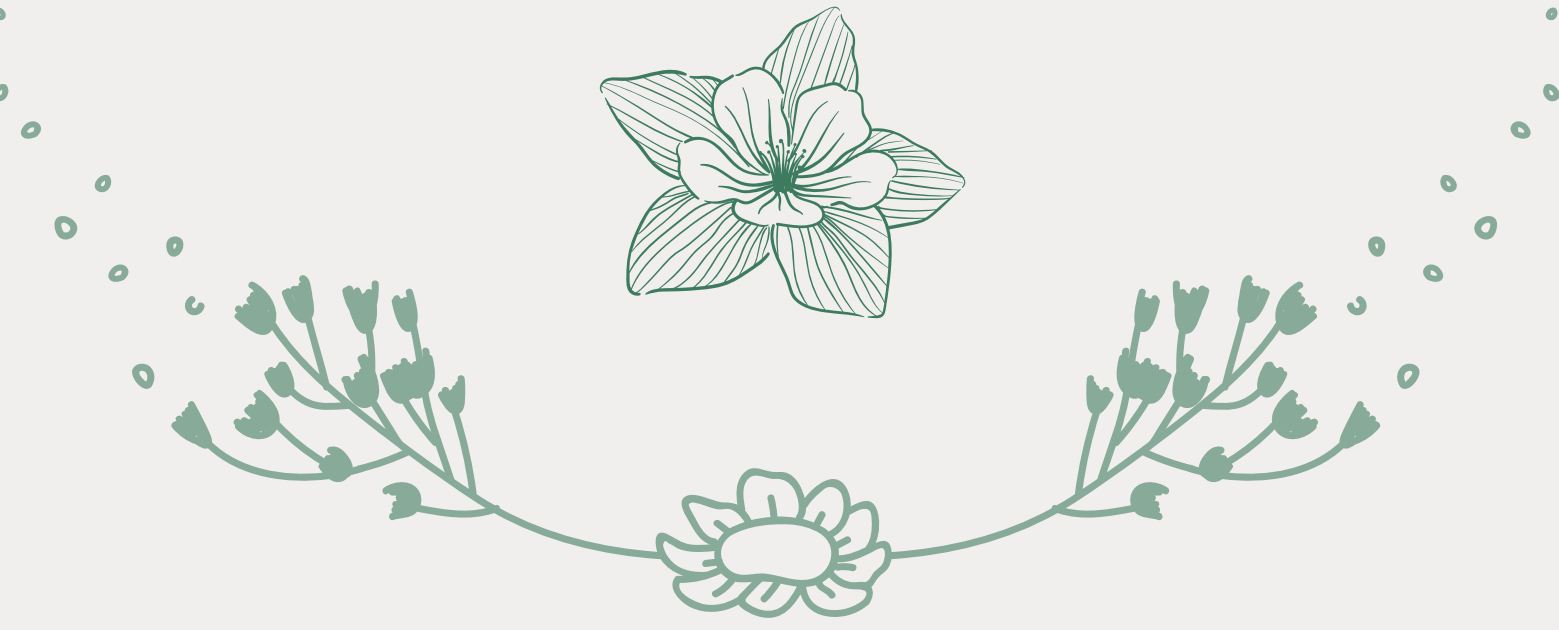
Mi intención como pediatra (formada en la Universidad de Buenos Aires en el sistema médico alópatico, y habiendo luego sumado los conocimientos de la medicina Ayurveda) es integrar estos dos saberes.

En las próximas páginas te cuento los principales desequilibrios que aparecen durante la infancia agrupados por sistemas.

De cada desequilibrio encontrarás las causas más frecuentes, cuando es posible tratarlo en casa con tratamientos naturales, tratamientos sencillos que podrás aplicar fácilmente y las pautas de alarma para saber cuando es necesario acudir a un control médico o guardia.



# Síntomas generales



# Fiebre

Decimos que hay fiebre cuando la temperatura axilar es mayor a 38 grados.

La fiebre es un mecanismo natural del cuerpo para defendernos de infecciones.

**Entonces NO es una urgencia bajar la fiebre.**

En bebés mayores de 3 meses, con fiebre baja, de inicio hace menos de 48 hs, sin factores de riesgo, lo podemos manejar en casa sin necesidad de medicación. En un 90% de los casos la fiebre cesará entre las 48 y 72 hs.

## **¿Cómo acompañamos los procesos febriles?**

Desde el ayurveda consideramos la fiebre un desequilibrio pitta (fuego). Para Ayurveda “lo parecido incrementa lo parecido, y lo contrario lo equilibra”. Por lo tanto en desequilibrios del fuego debemos “enfriar”:

Ofrecer abundantes líquidos frescos (nunca helados porque dificultan la digestión) o pecho materno para mantener la hidratación.

Paños con agua fresca en frente, nuca, axilas, ingles o un baño con agua tibia (nunca baño frío. El baño frío genera vasoconstricción dificultando la eliminación de calor del cuerpo).

## **Respetamos si no hay apetito.**

Descanso adecuado.

En mayores de 6 meses agua de jengibre: en una taza de agua caliente coloca unas rodajitas de jengibre fresco y ofrece de a pequeños sorbos. El jengibre aumenta la sudoración, y esto ayuda a enfriar el cuerpo y bajar la fiebre.

¿Y podemos usar antitérmicos? ¿Cuándo son necesarios?

En caso que notes mucho malestar o discomfort es una alternativa. No es necesario utilizarlos si el niñx está durmiendo, tranquilo o jugando.

Debemos saber que los antitérmicos bajan aproximadamente un grado de temperatura por hora, NO es necesario alternar antitérmicos.

Siempre consultá con tu pediatra la dosis y como administrarlo.

## **Y recordá que en algunos casos es necesario hacer una consulta con el pediatra o por guardia:**

- En menores de tres meses siempre!
- Si dura más de 48 hs.
- Si hay fiebre alta (mayor a 39).
- Si notamos irritabilidad o somnolencia.
- Si hay dificultad para respirar.
- Con vómitos o diarrea en exceso por el riesgo de deshidratación.
- Si hay manchas en la piel.

**Si algo te preocupa, el/la que más conoce a tu hijx sos vos!**

# Llanto persistente

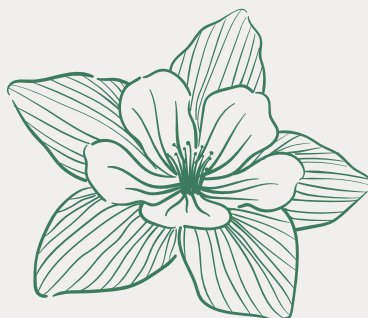
¿Qué hago?

- Chequeá que no tenga hambre, sed, calor o frío.
- Controlá su temperatura para ver que no tengan fiebre.
- Chequea que esté haciendo pis y caca como siempre, y que se alimente sin dificultad.
- Sacale toda la ropa, fijate que el color de su piel sea normal (que no esté pálido ni azulado), que no tenga manchitas en la piel, ronchas, algo enroscado en sus deditos de pies/manos que esté generando dolor.

Si todo esto esta OK podrían ser cólicos.

*Ver apartado "cólicos".*

**Y si el llanto persiste no dejes de consultar por guardia.**



# Dolor de cabeza

¿Cuales son las causas más frecuentes en la infancia?

- Fiebre: cuando hay fiebre es normal que duela la cabeza, a menos que se acompañe de vómitos en chorro o rigidez de nuca (ver apartado "fiebre").
- Mucha mucosidad o sinusitis (*ver apartado "mocos"*).
- Procesos odontológicos (infecciones, bruxismo).
- Alteraciones visuales: es muy importante realizar control con oftalmología.
- Haber tomado poco líquido o golpes de calor.
- Carga genética (antecedentes familiares de migrañas).
- Estados emocionales (pues somos una integridad).
- Exposición a monóxido de carbono: chequear en épocas de frío que la llama de todos los artefactos a gas sea AZUL.

**¿Cuándo tengo que ir a la guardia por cefalea?**

- si hay vómitos en chorro o a repetición.
- si el dolor de cabeza limita la actividad normal del niño o lo despierta de noche.
- si es posterior a un traumatismo de cráneo.
- si hay mal estado general.
- si se acompaña de alteraciones motoras.
- si se acompaña de otros síntomas compatibles de DENGUE (fiebre, náuseas, diarrea, dolor abdominal, dolor muscular y/o de articulaciones, erupciones en piel)

## **Si no hay motivos para consultar por guardia ¿que podemos hacer en casa?**

- Descanso.
- Silencio.
- No usar pantallas.
- Abundante hidratación con líquidos a temperatura ambiente.
- Aromaterapia con lavanda (una bolsita con flores secas de lavanda, unas gotitas de aceite esencial de lavanda en la ropa o en la almohada, difusor ambiental...)

Si el dolor de cabeza se repite con regularidad, amerita realizar una consulta individualizada para hacer un abordaje holístico. Previamente podés observar:

- frecuencia: cuantas veces por semana duele?
- duración: cuanto tiempo dura?
- horario: en que momento del día o noche?
- localización: en que parte de la cabeza?
- intensidad: cuanto duele del 1 al 10?
- irradiación: se extiende hacia otra zona del cuerpo?
- desencadenantes: ejercicio? Menstruación? Algún alimento?
- Pantallas? Ansiedad?
- atenuantes: como calma?

**Los síntomas nos hablan, nos quieren decir algo...**

**Generar conciencia de nuestros síntomas es fundamental.**

# Poco apetito

Lo primero que debemos saber es que en caso de que el niño esté cursando un cuadro agudo (fiebre, mocos, tos, etc), la falta de apetito es esperable, porque el fuego digestivo se encuentra digiriendo toxinas. En ese caso solo ofreceremos líquidos hasta que el niño vuelva a sentir hambre. Una vez que el fuego digestivo vuelve a encenderse ofrecemos alimentos blandos, cocidos, sin cascara, sin semillas, que serán más fáciles de asimilar.

Fuera de estos casos, los niños van a ser los que tenga el apetito más irregular, hay muchas cosas más interesantes que hacer que sentarse a comer.

Incluso "sentarse" es un decir, ya que no permanecen más de 5 minutos sentados a la mesa.

¡Para los mapadres puede ser todo un desafío!

Es importante mantener la calma y reconocer que este patrón alimentario es su naturaleza... pero te dejo algunos tips importantes que podés implementar:

Despertarse temprano.

Comer en un ambiente tranquilo, sin distracciones (evitar la tele de fondo).

Evitar el picoteo, comer a horarios regulares. Se sugiere hacer varias comidas de porciones pequeñas (4 comidas y una o dos colaciones), ya que es muy difícil que coman una porción abundante.

Ofrecer alimentos nutritivos, cocidos y oleosos, fáciles de masticar y digerir. No caer en la tentación de "darle cualquier cosa con tal de que coma algo".

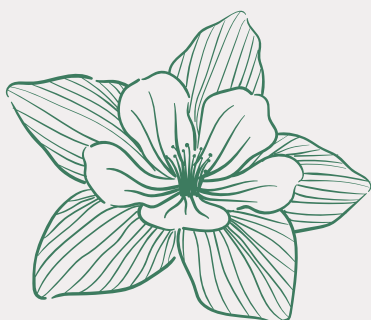
Ofrecer líquidos tibios o a temperatura ambiente, nunca fríos.

Antes de la comida ofrecer una cucharadita de jengibre rallado con un chorrito de jugo de limón para que mastique, esto aumenta el agni (fuego digestivo) y estimula el apetito.

### **No obligar a comer, paciencia y respeto.**

Si hay muy poco apetito tener en cuenta los factores emocionales (hubieron cambios en la familia? el niño está ansioso por algo?).

Siempre controlar con tu pediatra de cabecera la progresión de peso. Un niño vata sano es delgado, pero crece dentro de su curva de crecimiento.





# Sistema respiratorio



El sistema respiratorio se divide en ALTO y BAJO.

Dentro del sistema respiratorio alto encontramos a la nariz, garganta y oídos.

Dentro del sistema respiratorio bajo encontramos a los bronquios y pulmones.

A continuación veremos los desequilibrios más frecuentes de este sistema.



# Dolor de garganta

En este caso, si hay fiebre (temperatura mayor a 38) y dolor de garganta, se debe consultar con el pediatra. Es importante aclarar que amerita consulta cuando hay dolor marcado al tragar, NO cuando raspa, pica o molesta.

Cuando la garganta duele, está roja, las amígdalas están inflamadas, los ganglios del cuello pueden estar aumentados de tamaño, puede o no haber placas de pus, se dice que tenemos una ANGINA o FARINGITIS.

Es importante diferenciar si es viral (y en este caso NO necesita tratamiento con antibióticos) o bacteriana (el germen que la produce es el estreptococo y en este caso se necesita tratamiento antibiótico SIEMPRE, para evitar complicaciones).

Entonces si el pediatra al revisar sospecha que podría ser una angina bacteriana, es fundamental hacer un hisopado de la garganta. En caso de ser NEGATIVO vamos a abordar con tratamientos naturales. En caso de ser positivo debemos sumar antibiótico. Esto es fundamental, no automedicarse o tomar antibióticos solo por tener dolor de garganta y/o garganta colorada, debemos tener un hisopado positivo.

## ¿Qué medidas naturales tenemos para aliviar este síntoma?:

Te cuento 4 remedios naturales:

Gárgaras con aceite de sésamo si hay carraspera, sensación de garganta seca o tos seca. Siempre escupir el aceite, no tragarlo porque va a estar lleno de toxinas.

Infusión de jengibre y miel: en una taza de agua caliente colocar unas rodajitas de jengibre fresco, cuando la infusión se entibia agregar la miel. Esta infusión es antiséptica y antiinflamatoria.

Ofrecerla con miel solo a partir de los 2 años, sino usar solo jengibre.

Gárgaras con agua tibia + cúrcuma: en una taza de agua tibia diluir una cucharada colmada de cúrcuma en polvo. También es antiséptica y antiinflamatoria.

Mezclar en partes iguales miel + cúrcuma en polvo hasta que la mezcla quede uniforme. Podés sumar unas pisca de pimienta para potenciar el efecto. Tomar una cucharada de la mezcla 3 a 4 veces al día. Solo a partir de los 2 años.

Además:

Si hay aftas o llagas: Acompañar con cosas frescas que ayuda a desinflamar, evitar los alimentos salados, ácidos y/o picantes que tienen elemento fuego y generan más inflamación, colocar cúrcuma sobre las aftas, hacer buches con aceite de coco.

# Otitis

La otitis es una inflamación del oído, generalmente causada por una infección.

Lo primero que tenemos que saber es que esta inflamación puede estar en el conducto auditivo externo o en el oído medio (espacio lleno de aire atrás del tímpano).

**¿Porqué es importante saber esto? Porque el tratamiento es diferente.**

En caso de que la infección esté en el conducto auditivo, se trata de una otitis EXTERNA. Se dan principalmente en verano, porque la principal causa es la pileta (el agua favorece la infección con bacterias de la piel del conducto auditivo). En este caso el tratamiento es LOCAL con gotas. Contamos con herramientas naturales para prevenirlas que veremos más adelante.

En cambio las infecciones del oído medio se dan principalmente en otoño-invierno por una complicación de mocos acumulados. En este caso las gotas NO son efectivas. Un 90% de las otitis medias son producidas por infecciones virales y resuelven SOLAS, solo un 10% necesitará tratamiento con antibióticos por vía oral.

En caso de otitis media podemos probar 48 hs de tratamientos naturales del apartado "mocos", la mayoría resolverán espontáneamente con nuestro propio sistema de defensas.

Entonces en caso de dolor de oído siempre consultá, tu médico, realizará una otoscopia (mirar el oído con el otoscopio) y determinará si es una otitis externa o media y que tratamiento necesita.

### **¿Que podemos hacer en casa para prevenir?**

Para prevenir las otitis medias todo lo que ayude a sacar los mocos durante un resfrío va a servir: vapor, jengibre, cúrcuma... (*“ver apartado “mocos”*)

Para las otitis externas colocar 2 gotitas en cada oído de aceite de sésamo ANTES de la pileta, esto lubrica y protege el conducto auditivo. En niños muy propensos podés además colocar 2 gotitas de alcohol **boricado** DESPUÉS de la pileta (evapora el agua y desinfecta).

ESTO ES SOLO PREVENTIVO, NO USAR EN CASO DE QUE EL OÍDO DUELA. Como ya vimos, en caso de que el oído duela debemos consultar para ver donde está el problema.



# Epistaxis

El sangrado nasal o epistaxis es un desequilibrio asociado al elemento fuego y se da más frecuentemente en niños pitta.

Para prevenirlo se recomienda lubricar a diario las fosas nasales con aceite de coco o ghee.

Evitar el consumo de alimentos salados, picantes y ácidos (por tener elemento fuego). Sumar en la alimentación especias enfriantes (hinojo, coriandro, cilantro, menta...)

En el momento del sangrado colocar la cabeza hacia adelante, presionar con fuerza y poner hielo (ayuda a vasocontraer y que el sangrado ceda más rápido).

Si el sangrado es muy recurrente y/o abundante, amerita consulta con otorrinolaringología. Si además se asocia a otros sangrados de mucosas (como sangrado de encías), hematomas sin haberse golpeado, palidez o decaimiento siempre consulta con tu médico!

# Mocos

**La infancia es una etapa kapha de la vida (tierra + agua = barro = moco).**

Uno de los principales órganos de asiento de kapha son las vías respiratorias, por eso es muy frecuente que la infancia sea una etapa llena de moco y llamamos a los niños "mocosos".

El invierno y la primavera son estaciones del año donde aumenta kapha y pueden haber más mocos. Además aumenta la circulación de virus.

**El cuerpo tiene mecanismos naturales de eliminación del moco.**

El principal es a través de la tos, por eso hay que tener mucho cuidado con los jarabes para la tos o el uso de corticoides, porque eliminan este mecanismo natural y el moco se acumula.

**La tos es un síntoma molesto, pero tiene una función muy importante.**

Además una parte de los mocos se traga y pasa al sistema digestivo, por lo que es normal que hayan deposiciones con moco, algún vómito con moco y/o falta de apetito.

## ¿Qué podemos hacer cuando hay mocos?

### **Potenciar el sistema inmunológico:**

- Incluir en la alimentación fuentes de vitamina C (cítricos, tomate, perejil fresco...)
- Exponernos al menos 20 mins al sol para absorber vitamina D
- Sumar curcuma a nuestra alimentación

### **Evitar alimentos mucogénicos:**

- Disminuir los lácteos, harinas refinadas y ultraprocesados durante este período. (Esto no aplica a la leche materna/fórmula maternizada).

### **Dar confort:**

- Usar ghee en las fosas nasales para humectar la mucosa irritada.
- Ofrecer todos los líquidos tibios o calentitos.
- Favorecer un descanso adecuado, dormir semisentados.
- Enseñar con paciencia a sonarse la nariz y a hacer jala neti (lavado nasal).
- En niños pequeños que no pueden hacer jala neti, podemos aplicar spray nasal de solución fisiológica.
- A partir de los dos años se puede ofrecer una infusión con jengibre, canela y miel (un cuarto de taza aprox).

Todos los productos con alcanfort, aceite esencial de eucalipto u otros aceites esenciales se desaconsejan en niños pequeños.

Si hay fiebre decaimiento excesivo o signos de dificultad respiratoria consultar siempre.

# Tos

**Como ya vimos, la tos es un mecanismo de defensa.**

Su función es proteger los pulmones (osea que "el moco no baje") y ayuda a expectorar y eliminar moco.

Pero muchas veces la tos se vuelve demasiado irritativa, y pasa a ser incomoda y poco funcional. Por ejemplo tu peque termina vomitando de tanto toser o no puede dormir.

**Por eso es importante ACOMPAÑAR este sintoma con medidas naturales y NO anularlo completamente.**

Te dejo varias opciones:

1) PLANTAS Y ESPECIAS: hay muchisimas que ayudan con la tos: tomillo, romero, ambay, llantén, malva, regaliz, jengibre, curcuma, hiedra...

Se pueden consumir como especias desde el inicio de la alimentación complementaria, en infusión o jarabes desde los 2 años (infusiones máximo 1/4 de taza).

Receta para preparar tu propio jarabe:

Necesitás:

- 100 gr de planta fresca (llante, romero, tomillo, ambay, hiedra...) o 50 gr si es planta seca
- 400 ml de agua filtrada
- 850 gr de azúcar mascabo/integral
- Coloca la planta en un recipiente de vidrio
- Agregale los 400 ml de agua recién hervida
- Tapa el recipiente para que no se evaporen los principios activos y dejá reposar 2 hs (hacemos una infusión bien concentrada)
- Colá el liquido, colocalo en una olla y agregale el azúcar
- Llévalo al fuego bien bajo y revolvé hasta que se disuelva el azúcar (sin que hierva)
- Envasalo en un frasco limpio y oscuro. Dura hasta un año.
- Ofrecer 1 cuch 4 veces al día.

2) CEBOLLA: posee polifenoles y flavonoides que actúan como descongestivos naturales. Coloca 1 cebolla partida cerca de la cama para dormir o podés preparar jarabe de cebolla.

Receta:

Cortar 2 cebollas en rodajas finas, cubrir con miel, dejar macerar toda la noche (12 hs aprox), con un lienzo o gasa filtrar todo el liquido descartando las cebollas. Conservar en la heladera hasta 10 días. Solo para mayores de 18 meses.

3) VAHOS MEDICINALES: en pediatría siempre con vapor de ducha y nunca con olla por el riesgo de quemaduras. Coloca en la ducha una rama de eucalipto o romero y a jugar en el baño.

4) OLEATOS o ACEITES MACERADOS:

Necesitás:

- 200 gr de planta fresca o 100 gr de seca
- 1lt de aceite vegetal de primera prensión en frío.
- Poner el aceite vegetal a baño maría y agregar la planta revolviendo cada tanto con cuchara de madera durante una hora. Hacer masaje en el pecho y plantas de los pies.

Si la tos es persistente, se acompaña de agitación o dura más de 3 semanas siempre consultar con tu pediatra.



# Broncoespasmo

Primero tenemos que conocer algunos conceptos:

¿Que es BRONQUIOLITIS?

Es el 1er episodio de sibilancias en niños menores de 2 años asociado a una infección viral.

Después de este 1er episodio, algunos niños pueden repetir episodios similares que llamaremos BRONCOESPASMOS.

¿Porqué sucede?

Los bronquios son tubos que llevan el aire hasta los pulmones. Lo que ocurre es que la infección viral produce inflamación de la vía respiratoria, los músculos de los bronquios se contraen haciendo que sean más estrechos y dificultando la entrada y salida de aire.

Aparece entonces tos y dificultad respiratoria y cuando auscultamos, se escuchan sibilancias (el aire pasando por la vía respiratoria estrecha).

Aparecen más que nada en los meses fríos, que hay más circulación viral.

En algunos niños, por su prakriti (constitución), tienen más tendencia a presentarlos, decimos que tienen "HIPERREACTIVIDAD BRONQUIAL".

A medida que los niños crecen, también crece su vía respiratoria y entonces estos episodios suelen ir mejorando con la edad. Algunos niños continuarán presentando episodios en la adolescencia y serán asmáticos.

### **¿Cómo me doy cuenta?**

- Respiran muy rápido.
- Se les marcan las costillas.
- Están más decaídos.
- Se casan al succionar para alimentarse.

Al ser una infección viral, los antibióticos NO sirven. Solo se utilizarán en casos que el cuadro se complique con una sobreinfección bacteriana (neumonía / neumonitis).

Jarabes para la tos, mucolíticos y kinesio tampoco se recomiendan.

AMERITA CONSULTA SIEMPRE. Es muy importante la auscultación pulmonar para el control y seguimiento.

Tener en cuenta que en algunos casos puede ser necesario el uso de broncodilatadores (salbutamol), incluso un corticoide para disminuir la inflamación. SIEMPRE CON CRITERIO Y SUPERVISIÓN DEL PEDIATRA.

En casos de mayor gravedad puede ser necesario tratamiento con oxígeno.

Una vez que revisaron a tu hijo, comprobando que su saturación de oxígeno es adecuada y que el manejo del cuadro se puede hacer en casa...

## ¿Qué puedo hacer?

- Posición semisentada
- Buena hidratación con líquidos fraccionados. Si toma teta ofrecer de forma frecuente pero por períodos más cortos para que no se agite succionando y su panza no quede muy llena.
- Mucha paciencia para acompañar y sostener.

En este caso Ayurveda nos da muchas herramientas para enfocarnos en la **prevención**:

Favorecer una alimentación antiinflamatoria y rica en probióticos para cuidar la microbiota y así potenciar la inmunidad:

- Lactancia materna siempre que sea posible.
- Evitar ultraprocesados, harinas y azúcares refinados y lácteos.
- Usar especias (todas las que vimos en el apartado “mocos”) desde el inicio de la alimentación complementaria.
- Sumar alimentos ricos en vitaminas, minerales y antioxidantes: frutas y verduras de estación a diario, legumbres y frutos secos, cereales integrales.
- Adecuar la alimentación a la constitución única irrepetible de ese niño (podés ver el ebook sobre “inicio de la alimentación complementaria en la infancia” y “Alimentación Ayurvédica”).

Además:

- Evitar fumar durante el embarazo y 1eros años de vida.
- Si hay predisposición familiar evitar exposición al humo (ej sahumeros), aerosoles, polvo (limpiar con trapo húmedo y no plumero), evitar peluches.



# Sistema digestivo



# Cólicos

Les pasa a alrededor de un 40% de los bebés en el primer trimestre.

Los cólicos suelen empezar alrededor del mes de vida y se van solos cerca de los tres meses.

Si bien se desconoce su causa, parece que los pequeños vata son los que tienen más tendencia a sufrirlos, podría ser porque son los más propensos a la distensión abdominal, gases, constipación, digestión pobre...su punto débil está en el colon.

Siempre consulten con su pediatra para descartar otro problema de salud y ver que el bebé esté aumentando bien de peso.

Y si es así... ¿Cómo ayudo a mi bebé con cólicos?

**Es importante saber que NO necesita ninguna medicación.**

Buscaremos el equilibrio de forma integral, a través de los 5 sentidos:

**Tacto:** Una gran herramienta es el masaje SHANTALA.

Elegiremos para hacer el masaje el aceite vegetal de primera prensión en frío más adecuado según la piel de tu bebé.

Si tu bebé tiene una piel más fresca, seca, con manos y pies que suelen estar fríos, entonces elegiremos un aceite calentante como el de sésamo o almendras.

Si tu bebé tiene una piel sensible, que se irrita fácilmente, cálida, con manos y pies calientes, suda mucho, elegiremos un aceite enfriante como el de coco o ghee.

Si la piel de tu bebe es grasa optaremos por un aceite liviano como el de girasol o en seco, solo usando tus manos sin aceite.

Realiza masajes suaves con aceite en la zona del abdomen en sentido de las agujas del reloj alrededor del ombligo (que es la dirección del tránsito intestinal). Finalizares con un baño tibio.

**Olfato:** aromaterapia con aceite esencial de lavanda. Un difusor ambiental, no se recomienda colocar el aceite esencial directamente sobre la piel del bebé. La lavanda es relajante y ayuda a inducir el sueño.

**Vista:** Luz ambiental tenue.

**Oído:** Música relajante con sonidos de la naturaleza o ruido blanco.

**Gusto:** Leche materna (o fórmula). El sabor dulce de la leche es calmante. La succión también es analgésica.

# Dolor de panza

¿Cuáles son las principales causas?

- Transgresiones alimentarias
- Infecciones virales (suele acompañarse de diarrea y/o vómitos (ver apartados "diarrea" / "vómitos) También en cuadros respiratorios por tragar moco.
- Procesos emocionales (pues somos una integridad)
- Otras causas de mayor gravedad que necesitan asistencia quirúrgica como apendicitis.

¿Qué hago?

- NO administrar NINGUNA medicación alopática antiespasmódica para no tapar el cuadro.
- NO obligar a comer, pero si ofrecer líquidos tibios o a temperatura ambiente para mantener la hidratación.
- Masajes alrededor del ombligo en sentido de las agujas del reloj.
- En niños mayores un cuarto de taza de infusión de manzanilla (es antiespasmódica pero acompaña el proceso sin tapar el cuadro).

Para preparar correctamente la infusión colocar 1 cucharada de flores de manzanilla secas en una taza de agua caliente a 80 grados (temperatura mate, no hirviendo para no alterar los principios activos), dejar reposar 10 mins, colar y beber.

Si hay fiebre persistente, el dolor va en aumento, el abdomen está tenso o hay vómitos a repetición consultar por guardia.

# Constipación

La constipación no es solo la disminución en la frecuencia de las evacuaciones, sino también presentar esfuerzo, dificultad excesiva o dolor para evacuar.

**La medicina ayurveda considera que la base de la salud es una buena digestión, por eso lo ideal sería ir de cuerpo todos los días, de forma regular, sin esfuerzo.**

Suele estar asociada con distensión abdominal, gases, cólicos además de otros desequilibrios vata como por ejemplo sequedad de piel o intolerancia al frío.

¿Y qué hacemos?

La claves es: todo blando y oleoso, NADA crujiente.

Incorporar alimentos ricos en fibra pero de fácil digestibilidad:

Frutas frescas, jugosas, maduras o cocidas (por ejemplo manzana o pera en compotas, asadas, salteadas con ghee), todas peladas, sin cáscara ni semillas.

Verduras oleosas (como palta) y/o cocidas.

Legumbres fáciles de digerir como porotos mungh y lentejas turca.

Cereales integrales bien cocidos en pequeñas cantidades.

Evitar verduras crudas, hojas verdes y coles, porque pueden generar más distensión y cólicos.

Favorecer cocciones oleosas (al vapor, salteados) y evitar cocciones que sequen (como el horno o la plancha).

Abundante hidratación con líquidos tibios o a temperatura ambiente, evitar bebidas heladas.

Evitar galletitas, tostadas, cereales secos. Reemplazarlos por alimentos más oleosos.

Desde el inicio de la alimentación complementaria semillas de lino remojadas durante toda la noche, una cucharada sopera por día, procesadas e incorporadas a preparaciones.

En bebés y niños pequeños masaje shantala, sobre todo en el abdomen, alrededor del ombligo en sentido de las agujas del reloj (acompañando el sentido del tránsito intestinal).

Si pasan más de 5 días sin evacuar, hay vómitos o dolor abdominal intenso amerita consulta médica.

# Diarrea

**La diarrea es un mecanismo de panchakarma (depuración) natural del cuerpo.**

Hay algo que nos hizo mal (un alimento en mal estado, una infección viral o bacteriana) y el cuerpo intenta eliminarlo.

Por eso NO se recomienda el uso de antidiarreicos.

Una diarrea aguda en lxs niñxs puede durar hasta 10 días (importante saber esto para no preocuparnos).

Lo más importante es mantener una buena hidratación, idealmente con agua filtrada (los jugos, gaseosas y bebidas para deportistas contienen mucha azúcar, lo que genera más diarrea y dolor abdominal).

Es normal que NO haya apetito porque el agni (fuego digestivo) va a estar disminuido, por eso enfocarse principalmente en tomar líquidos.

**¿Y una vez que vuelve el apetito qué ofrecemos?**

Alimentos con potencial astringente:

- Frutas como manzana o pera.
- Cereales (arroz, polenta, fideos de harinas de buena calidad).

Evitar los alimentos ácidos (cítricos, tomate).

Evitar alimentos con exceso de azúcar.

Evitar alimentos con fibra insoluble (con cáscara, semillas, cereales integrales, legumbres).

Sumar especias carminativas (cúrcuma, hinojo, nuez moscada, manzanilla, orégano, albahaca, canela, azafrán, cardamomo, clavo).

### **¿Cuándo consultar?**

- Si hay diarrea con sangre consultar SIEMPRE.
- Si hay vómitos a repetición por mayor riesgo de deshidratación.
- Si está haciendo menos pis.
- Si hay dolor abdominal intenso.



# Nauseas

El siguiente remedio natural sirve para todo tipo de nauseas (nauseas por cuadros digestivos, nauseas al viajar en auto, nauseas del embarazo, etc).

Consiste simplemente en colocar unas rodajas de jengibre fresco en agua caliente, dejar enfriar e ir bebiendo de a pequeños sorbos.

Para un efecto más intenso, podés colocar una rodaja de jengibre fresco bajo la lengua.



# Vómitos

En los niños pueden aparecer vómitos principalmente ante transgresiones alimentarias, cuando hay mocos (porque muchos mocos se los tragan y pasan al estómago) y ante infecciones virales.

También pueden haber vómitos por reflujo gastroesofágico.

En la mayoría de los casos decimos que el reflujo es FISIOLÓGICO, por inmadurez del esfínter esofágico (tu bebé va a aumentar bien de peso, no va a tener mucho discomfort y resuelve solo). En este caso antes de los 6 meses intentamos siempre favorecer la lactancia materna (la leche materna es más fácil de digerir) y mantener una posición vertical luego de alimentarse. Con el inicio de la alimentación complementaria evitamos los alimentos ácidos.

Pero si los vómitos son muy reiterados, tu bebé no aumenta bien de peso o hay mucho discomfort, amerita consulta.

**Salvo en los casos de reflujo, el vómito desde ayurveda es considerado un mecanismo depurativo natural del cuerpo (en sánscrito se llama VAMANA).**

Por eso es importante permitir que este mecanismo depurativo actúe y NO cortar los vómitos.

## ¿Y qué hacemos?

Si hay un vómito esperamos unos 15 minutos sin dar nada de tomar (reposo digestivo) y después ofrecer agua a temperatura ambiente de a pequeños sorbos o con jeringa 5 ml aprox cada 5-10 minutos.

De esta forma continuamos hidratado, solo con agua (no dar bebidas deportivas ni gaseosas).

Cuando hay vómitos nuestro cuerpo AGNI (fuego digestivo) está ocupándose de digerir toxinas (AMA). Por eso no hay capacidad para digerir otros alimentos.

Entonces continúa hidratando de a pequeños sorbos y solo ofrecer alimentos blandos una vez que el niño vuelva a sentir apetito.

En ese momento decimos que tenemos AGNI disponible para digerir comida.

¿Y qué pasa si los vómitos no se cortan y no tolera ningún líquido?

Es momento de ir a la guardia, donde sea evaluará su estado de hidratación y necesidad de administrar medicación para cortar los vómitos o hidratar por vía endovenosa, pero solo en este caso y bajo supervisión médica.

# Parásitos

En niños algunos de los síntomas que nos pueden indicar que hay parásitos son:

- Picazón en la región anal o nariz,
- mal descanso nocturno,
- dolor abdominal o distensión,
- cambios en la materia fecal,
- alteraciones del apetito.

## **Tratamientos naturales:**

Semillas de calabaza: contienen entre sus principios activos berberina y curcubitina que tienen acción antiparasitaria.

Ofrecer un puñado de semillas de calabaza por día a modo de snack en niños mayores o molidas e incorporadas en preparaciones en niños pequeños.

Ajo: contiene compuestos sulfúricos con efecto antiparasitario.

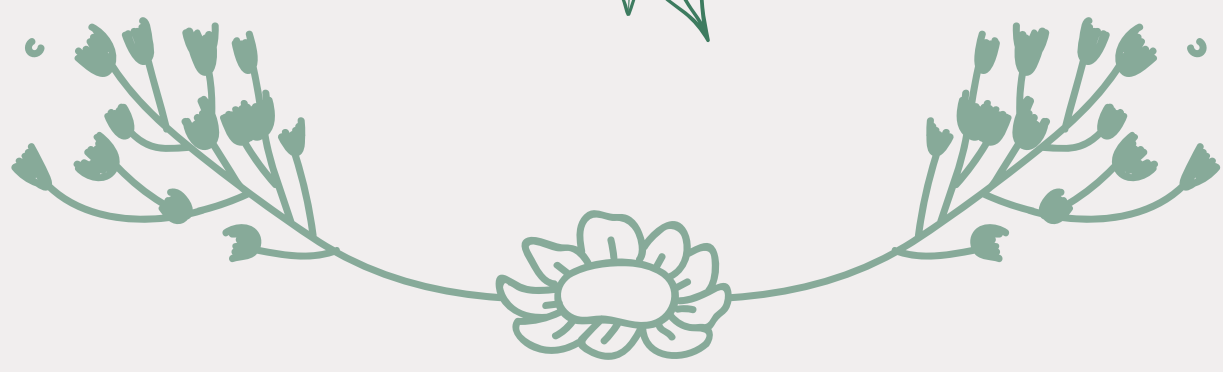
Macerar 3 dientes de ajo pelados y machacados en 500 ml de aceite de oliva durante 10 días, luego condimentar todas las comidas con el macerado.

Además es clave evitar alimentos con azúcar refinada, harina refinada y todo tipo de ultraprocesados.

En caso de usar medicación alopática (ya sea porque no hay respuesta a tratamientos naturales o por decisión conjunta del pediatra de cabecera con la familia) es aconsejable realizar previamente un estudio seriado de materia para saber que antiparasitario utilizar.



# Piel



# Urticaria

Las urticarias y otras alergias de piel son un desequilibrio del elemento fuego. Hay enrojecimiento, calor, inflamación, pica, arde...

¿Que podemos hacer para ayudar?:

Para Ayurveda "lo parecido incrementa lo parecido" entonces evitaremos todos los alimentos con elemento fuego: alimentos de sabor salado, picantes (cebolla, ajo, morron, berenjena...) y ácidos (frutilla, kiwi, tomate, cítricos...).

Evitar también otros alimentos calentantes como mani, miel, sésamo, carnes rojas...

Favorecer alimentos amargos (todo lo verde: acelga, espinaca, brocoli, chauchas, zapallito) y dulces (dulce como lo ofrece la naturales: pera, manzana, banana, calabaza...) que son enfriantes, antioxidantes y antiinflamatorios.

Sumar especias enfriantes: hinojo, cilantro, coriandro...

Sobre la piel aceite de coco o ghee que son enfriantes y antiinflamatorios, compresas con una infusión fresca de manzanilla.

¿Cuándo consultar a una guardia?

Si hay edema en labios, ojos o dificultad para respirar consultar de forma urgente.

# Dermatitis atópica

La dermatitis atópica es un desequilibrio crónico que puede afectar a niños y adultos.

Desde la mirada Ayurvédica tiene un componente mixto pitta-vata.

Pitta (fuego) porque hay inflamación y enrojecimiento. Vata (aire) porque se acompaña de sequedad, y todo esto genera picazón, incomodidad, muchas veces afecta hasta la calidad del sueño.

**Para equilibrarla debemos buscar desinflamar e hidratar por dentro y por fuera.**

La alimentación tiene un rol fundamental. Como en todo desequilibrio vata, debemos evitar los alimentos "crujientes". Elegiremos todo oleoso y blandito (podés rechequear los tips que vimos en "constipación" y aplicar los mismos en este caso).

Si hay mucho enrojecimiento de la piel, debemos evitar los sabores con elemento fuego: salado, ácido (evitar cítricos (si se puede lima o limón), frutilla, tomate, toda fruta muy ácida o poco madura) picante (ajo, cebolla cruda, berenjena, morrón, ají).

Y además evitar los alimentos más inflamatorios: harinas blancas, azúcar blanco, lácteos, ultraprocesados.

Para prevenir los brotes:

- Masaje con aceite de coco antes del baño.
- Baño corto con agua tibia.
- Secar con palmaditas, sin frotar.
- Usar ropa de algodón en contacto directo con la piel.
- No sobreabrigar.
- Evitar el contacto con sustancias irritantes (maquillaje, esmaltes, detergente)
- Poner en el agua de baño una bolsita de tela o media con avena gruesa (dura hasta 3 a 4 baños), se puede usar esa misma bolsita a modo de "esponja".
- No utilizar jabón, en caso de elegir usarlo preferir jabones de biocosmética hidratantes y antiinflamatorios: de avena, coco, malva o caléndula. (lo mismo para el shampoo).

Durante los brotes te comparto algunos tratamientos naturales:

**Antihistamínico natural** (funciona como el benadryl, cetirizina o corticoides de forma más suave acompañando el proceso): colocar un puñado de cilantro fresco en la licuadora con un dedo de agua filtrada, licuar, colar la pasta, el líquido que queda se da de beber (5 ml aprox 3 veces al día) y la pasta de cilantro se coloca sobre las zonas de piel enrojecidas/irritadas.

**Antibiótico/antiinflamatorio natural:** mezclar una cucharada de aceite de coco o ghee (manteca clarificada) con una cucharada de cúrcuma, armar una pasta homogénea, colocar sobre la piel lastimada 3 veces al día. La piel se teñirá de amarillo pero luego con el recambio natural de la piel esa coloración se va.

**Splash de manzanilla:** preparar una infusión de manzanilla (un puñado de flores secas (o 4 cucharadas soperas) en un litro de agua caliente a 80 grados, no hirviendo para no alterar los principios activos, dejar reposar 10 mins y colar) dejar enfriar, se puede poner en la heladera, se coloca en un splash o con gasitas sobre la piel irritada.

Si hay mucha irritabilidad (puede suceder cuando pica mucho) aromaterapia con aceite esencial de lavanda en un hornito aromatizador (no sobre la piel), música tranquila, luz tenue.

Es fundamental evitar el uso excesivo de corticoides (tanto en cremas como por vía oral), que solamente "ponen un parche" y no solucionan el problema de raíz.



# Dermatitis del pañal

Los bebés pitta son los que tienen mayor tendencia, esto es porque sus deposiciones son más ácidas y frecuentes, y además su piel es más sensible.

¿Cómo prevenirla?

Cambio frecuente del pañal.

No uses agua para higienizar en todos los cambios (limpiar con agua solo una vez al día durante el baño). Es mejor utilizar productos oleosos, ya que genera una protección entre la piel y las deposiciones (por ejemplo óleo calcáreo sin parabenos o aceite de coco puro o mezclado con un poco de agua).

¿Y si apareció la dermatitis?

Colita al aire el mayor tiempo posible.

Hacer una pasta con una cucharada de aceite de coco y una de cúrcuma, colocar en cada cambio del pañal (si usas pañales de tela cuidado porque el aceite los impermeabiliza y la cúrcuma los tiñe, separa un par de pañales para estos casos).

Si la dermatitis se extiende a los pliegues inguinales consultá, podría estar sobreinfectado con hongos o bacterias.

# Hongos

Para todo tipo de hongos (micosis): entre los dedos, en otras partes de la piel, en uñas...

Con un hisopo topicar la zona con aceite esencial de tea tree al menos 3 veces al día hasta que la lesión desaparezca.

Otra opción más suave (para niños pequeños o pieles sensibles) es en una cucharada de aceite de coco colocar 5 gotas de aceite tea tree y colocar la mezcla sobre la piel.

Para hongos en las uñas hay que pasar una lima a toda la superficie de la uña para que el aceite de tea tree penetre mejor e ir cortandola de forma frecuente. Puede tardar hasta un año ya que el crecimiento de la uña nueva (y sana) es muy lento.

# Lastimaduras

## **Receta de pomada cicatrizante, antiinflamatoria, antiséptica:**

1 cucharada sopera de aceite de coco (si está sólido derretilo a baño maría) + 1 cucharada de cúrcuma en polvo.

Mezcla hasta que quede bien homogéneo y conserva en la heladera para cuando la necesites.

·  
¡Listo! Apicala al menos 3 veces al día.

La podés usar para lastimaduras, raspaduras, aftas, llagas, hemorroides, vulvovaginitis...

Si después de 72 hs de usarla persisten signos de infección (enrojecimiento, calor, secreción purulenta..) no dejes de consultar con tu médico.



# Picaduras

Las picaduras generan un aumento local de pitta, con picazón, calor en la piel y enrojecimiento.

Es muy importante mantener la piel de esa zona limpia y las uñas cortas para prevenir sobreinfecciones.

Acordate que siempre que Ayurveda es una medicina preventiva, "mejor prevenir que curar", así que en primer lugar debemos evitar las picaduras, idealmente minimizando el uso de químicos sobre la piel.

En este momento de brote de dengue en Argentina, la Sociedad Argentina de pediatría recomienda el uso de repelente a partir de los 2 meses. Podés usar ropa fresca y clara que cubra brazos y piernas y aplicar el repelete sobre la ropa, y no directo sobre la piel. Siempre que sea posible, utilizá medidas ambientales (mosquitero, espiral, dispositivo eléctrico) en lugar de repelente. Siempre bañar y enjuagar cualquier producto que haya sobre la piel antes de dormir.

Y si hay picaduras... **Remedios naturales:**

Licua un puñado de cilantro fresco con 1/3 de taza de agua, filtralo con una gasa o tela limpia, coloca la pasta de cilantro directamente sobre la picadura o zona irritada y bebe el líquido que separaste.

La pomada que vimos en el apartado "lastimaduras".

# Quemaduras

Lo primero que debemos conocer es que hay 3 grados:

1er grado: se afecta solo la capa más superficial de la piel. Se suelen provocar por una prolongada exposición al sol o una exposición instantánea a una fuente de calor. La piel está roja, caliente, hay ardor e inflamación.

2do grado: se afectan las 2 primeras capas de la piel (epidermis y dermis). Sus principales síntomas son dolor intenso y presencia de ampollas.

3er grado: se afectan todas las capas de la piel. La piel tiene aspecto acartonado, negruzco o blanquecino. NO hay dolor porque las terminaciones nerviosas han sido destruidas.

Las quemaduras de 1er grado las podemos tratar en casa. Las de 2do y 3er grado requieren consulta por guardia para su evaluación.

## **¿Qué hacemos?**

En todos los casos aplicar inmediatamente abundante agua fría por al menos 10 minutos.

¡En caso que aparezca fiebre consultar siempre!

En quemaduras de 1er grado:

Gel de aloe vera (lo puedes comprar o si se tienes acceso a la planta mucho mejor. Procurá usar solo el gel, y no el acíbar (sustancia amarilla que está justo inmediatamente abajo de la piel de la planta y puede ser irritante). Siempre probar primero en una pequeña zona de piel.

Aceite de coco, es hidratante y refrescante.

Ghee (manteca clarificada), tiene efecto hidratante y antiinflamatorio.

.

Pulpa de lechuga, la procesas y la aplicas directo sobre la piel.

Tomar abundante agua o jugos naturales frescos para mantener la hidratación.

En quemaduras de 2do o 3er grado:

NO retirar piel de las ampollas ni ropa pegada.

NO aplicar aceite, ni manteca, ni dentífrico, ni cremas, ni hielo.

Estas quemaduras requieren evaluación por guardia siempre.

.

# Cicatrices

La infancia es un momento de la vida caracterizado por el movimiento. Esto hace que muchas veces hayan lastimaduras, raspones, etc que dejan cicatrices.

El aceite de rosa mosqueta es rico en ácidos grasos, como el ácido linoleico, vitamina A y C.

Refuerza la producción de colágeno y elastina, fortaleciendo y dando firmeza a la piel. Tiene efecto antioxidante y antiinflamatorio.

Posee efecto regenerador y ayudan a mantener la integridad de la piel.

Sirve para atenuar también estrías (post embarazo, o en la adolescencia por el rápido crecimiento de los tejidos al “pegar el estirón”), cicatrice en postoperatorios o cicatrices antiguas, todo tipo de manchas, quemaduras, arrugas y líneas de expresión.

Aplicar el aceite de rosa mosqueta a diario 1 o 2 veces al día realizando un masaje sobre la zona de la cicatriz a tratar.

Precauciones:

- No exponerse al sol con el aceite.
- No utilizar sobre heridas abiertas.

# Piojos

Hervir un puñado de hojas de romero o eucalipto en 1 litro de agua durante 5 mins. Dejar enfriar y aplicar sobre el cuero cabelludo. Dejar actuar 30 mins, aplicar varias veces por semana durante 15 días.

Masajera el cuero cabelludo con vinagre de manzana diluido al 50% con agua. Cubrir con una toalla durante 10 mins y luego pasar el peine fino.

En 2 cucharadas soperas de aceite de coco mezclar 15 gotas de aceite esencial de tea tree, aplicar y pasar el peine fino (solo para mayores de 5 años).



# Conjuntivitis

La conjuntivitis es una inflamación de la conjuntiva (la parte blanca del ojo).

Desde ayurveda es un desequilibrio pitta. El ojo es un órgano de fuego y los síntomas (enrojecimiento, ardor, picazón) también corresponden a este elemento.

Lo primero que debemos diferenciar es si efectivamente hay conjuntivitis o si únicamente hay secreción por el lagrimal.

No siempre que hayan lagañas y secreción hay conjuntivitis.

En los niños, es muy frecuente que si tienen mocos también observemos secreción en los ojos, pero SIN inflamación de la conjuntiva (osea que la conjuntiva no se ve roja, se ve normal). En estos casos alcanza con limpiar la secreción ocular con una gasa con agua tibia. (ver también apartado "mocos")

**Un 90% de las conjuntivitis son virales y NO necesitan tratamiento con gotas con antibiótico, el propio sistema de defensas del niño resolverá la situación.**

Siempre consultar en caso de dolor y chequear que los movimientos del ojo estén conservados.

## **¿Cómo acompañamos la conjuntivitis?**

La limpieza ocular y compresas locales con infusión fresca de manzanilla ayudan a equilibrar a pitta.

Evitar los alimentos con sabor ácido, picante y salado que aumentan el fuego.

Favorecer el sabor amargo (como el que encontramos en las hojas verdes y coles) que es antioxidante y antiinflamatorio.

Reducir lo más posible el uso de pantallas.

En el transcurso de 72 hs vas a notar mejoría.

Debemos evitar el uso indiscriminado de antibióticos (incluso de aplicación local en gotas) que desequilibran la microbiota.

# Sobre mí



Mi nombre es Victoria Gallo, soy pediatra y mamá.

Estudié medicina en la UBA, realicé la residencia y jefatura de residentes en un hospital del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires. Cuando finalicé la residencia, quise abordar la pediatría desde una mirada integral, por eso realicé un Postgrado en Medicina Ayurveda, fitomedicina y formación en Masaje Shantala.

Desde ese momento atiendo familias de una forma holística (cuerpo, mente y espíritu).

Somos seres únicos e irrepetibles, por lo tanto el abordaje de nuestra salud debe ser personalizado y a medida de cada niño y familia.

La salud es un camino de autoconocimiento para potenciar todas nuestras capacidades y las de nuestros hijos, acompañándolos en la crianza de forma respetuosa.



# Contacto

 @mami.ayurveda

dravictoriagallos.ayurveda@gmail.com

www.mamiayurveda.com.ar

# Consultas

Niños

Adultos

Embarazadas

# Talleres

Alimentación familiar Ayur

Masaje Shantala

# E-books

Introducción al Ayurveda

Alimentación Ayurvédica

Rutina diaria Ayurvédica

Chakras en el embarazo





**Diseño:** Victoria Gallo

**Edición y corrección:** @tristancomics

© 2024, Victoria Gallo.

*Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (digital, electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del copyright.*

*Buenos Aires, Julio 2024.*

