

El uso de la Medicina natural y Tradicional en el tratamiento de la hipertensión arterial. Revisión del tema.

*The use of natural and traditional medicine in the treatment of high blood pressure.
Review of the topic.*

Maikro Osvaldo Chávez Moya,¹ Arellys García Díaz,² Jorge Luis Delgado Pérez.³

1 Universidad de Ciencias Médicas de Villa Clara, Facultad de Medicina, Santa Clara, Cuba. Estudiante de Tercer Año de Medicina. maikroilv@gmail.com <https://orcid.org/0009-0000-6028-9377>

2 Universidad de Ciencias Médicas de Villa Clara, Facultad de Medicina, Santa Clara, Cuba. Político Universitario Chiqui Gómez Lubuián. Licenciada en Terapia física y rehabilitación y Master en Medicina Bioenergética. garelys1967@gmail.com <https://orcid.org/0000-0002-6256-9038>

3 Universidad de Ciencias Médicas de Villa Clara, Tecnológico de la Salud, Santa Clara, Cuba. Licenciado en Cultura Física. jorgedelgadoperez4@gmail.com <https://orcid.org/0009-0002-6060-356X>

Correspondencia: maikroilv@gmail.com

RESUMEN

Introducción: La Medicina Natural y Tradicional (MNT) en Cuba se enfoca en tratar la hipertensión arterial de manera holística, integradora y preventiva. Se utilizan métodos como acupuntura, terapia floral, fitoterapia, apiterapia, Tai Chi, yoga, homeopatía y orientación nutricional.

Desarrollo: Estos enfoques promueven la salud cardiovascular, controlan la presión arterial y reducen la necesidad de drogas sintéticas. Se recomienda una dieta rica en frutas, verduras y grasas saludables, limitando alimentos procesados, manteniendo una hidratación adecuada y controlando el peso.

Conclusiones: Las prácticas naturales ayudan a evitar efectos secundarios de tratamientos invasivos, fomentando un bienestar integral.

Palabras clave: Acupuntura; Fitoterapia; Hipertensión arterial; Medicina Natural y Tradicional; Terapia floral

ABSTRACT

Introduction: Natural and traditional medicine (MNT) in Cuba focuses on treating arterial hypertension in a holistic, integrative and preventive way. Methods such as acupuncture, floral therapy, physiotherapy, apiterapia, Tai Chi, yoga, homeopathy and nutritional guidance are used.

Development: These approaches promote cardiovascular health, control blood pressure and reduce the need for synthetic drugs. A diet rich in healthy fruits, vegetables and fats is

recommended, limiting processed foods, maintaining adequate hydration and controlling the weight.

Conclusions: Natural practices help avoid side effects of invasive treatments, promoting comprehensive well-being.

Keywords: Acupuncture; Arterial hypertension; Flower therapy; Natural and Traditional Medicine; Phytotherapy

INTRODUCCIÓN

La Medicina Natural y Tradicional (MNT) también llamada alternativa y/o complementaria, es parte del cúmulo de la cultura mundial y es considerada por muchos una de las más antiguas formas de medicina oriental. Constituye una mezcla de conocimientos, técnicas y prácticas fundamentadas en las teorías, creencias y experiencias propias de diferentes culturas, utilizadas en el mantenimiento de la salud, así como diagnosticar y tratar síntomas y afecciones físicas y mentales ⁽¹⁾.

En su aplicación, abarca métodos de promoción de salud, prevención de enfermedades, diagnóstico, tratamiento y rehabilitación de pacientes. Emplea, entre otras, las modalidades de la Medicina Tradicional China como la Acupuntura, Moxibustión, Ventosas, la Medicina Herbolaria o fitoterapia, la Apiterapia, la Homeopatía y la Terapia Floral ⁽¹⁾.

En Cuba, desde los años 90 el empleo de la MNT fue en aumento y en 1991 inició el programa que respalda el uso científico de las plantas medicinales. Años después, se implementó el Programa Nacional para el Desarrollo y Generalización de la MNT. Es necesario señalar que, a través de uno de los lineamientos de la política económico-social, aprobado en el 7mo Congreso del Partido Comunista de Cuba y por la Asamblea Nacional del Poder Popular en julio de 2016, se destacó el objetivo de garantizar el desarrollo y la consolidación de la MNT en el país ⁽²⁾.

Basado en lo anterior, la MNT se ha convertido en una especialidad médica integradora y holística, cuyo escenario principal lo constituye la atención primaria de salud (APS). Desde el punto de vista médico, ofrece una variante de solución más inocua, con pocos efectos secundarios y sin riesgos apreciables de adicción, lo que garantiza calidad y seguridad ⁽³⁾.

Las enfermedades cardiovasculares son las principales causas de morbilidad y mortalidad en los adultos de los países industrializados y países en vías de desarrollo. La hipertensión arterial (HTA) representa por sí misma una enfermedad y también un importante factor de riesgo cardiovascular y su prevalencia aumenta con la edad, puede provocar cardiopatías, accidentes cerebrovasculares, insuficiencia renal, mortalidad y discapacidad prematura. En Cuba durante el 2018, la tasa de prevalencia fue de 225,2 por cada mil habitantes, con predominio en el grupo etario de 60 a 64 años, donde en Pinar del Río, esta fue de 228,8 por cada mil habitantes, fue la séptima provincia con mayor prevalencia ⁽⁴⁾.

En la MNT la hipertensión arterial de manera general obedece a dos grandes síndromes que son exceso de Yang de hígado y lo vacío del Yin de riñón, con predominio del síndrome de

hiperactividad de fuego del hígado ⁽⁵⁾. Esta enfermedad constituye un problema de salud pública en casi todo el mundo por lo que la MNT también se ha dedicado a su tratamiento como disciplina de perfil amplio integrada al Sistema Nacional de Salud que ha incorporado convenientemente un grupo de modalidades terapéuticas que tienen como objetivo realizar acciones de promoción, prevención, curación y rehabilitación con el propósito de contribuir a mejorar el estado de salud de la población ⁽⁶⁾.

A través de la historia se han utilizado distintas técnicas terapéuticas en todas las culturas. Así, la población fue acostumbrándose al uso de medicamentos químicos, pero actualmente esto está cambiando y hay un resurgimiento del interés en la medicina herbolaria a nivel mundial debido a los efectos colaterales de los fármacos y a la beneficiosa reputación de muchas hierbas, las cuales comprenden desde plantas de acción ligera como la menta y la manzanilla, hasta las muy potentes como la digital ⁽¹⁾.

Al igual que el uso terapéutico del polen, la miel, la jalea real, el propóleo y la apitoxina, la estimulación de los puntos energéticos mediante masajes con los dedos y la utilización de agujas chinas para tratar dolencias a través del oído. Los conocimientos se fueron transmitiendo de generación en generación a lo largo de la historia, y este vasto conocimiento sirve de base a la medicina tradicional ⁽⁷⁾.

Tomando como referencia estos aspectos, el objetivo de la presente revisión es caracterizar los procedimientos de la MNT que resultan alternativas terapéuticas para pacientes con Hipertensión Arterial.

MÉTODOS

Se realizó una revisión bibliográfica integradora de la literatura sobre el tratamiento de la hipertensión arterial desde el punto de vista de la medicina natural y tradicional. Esta facilitó la formulación de conclusiones globales basadas en las investigaciones analizadas. Para su realización se tuvo en cuenta: la identificación del tema y la formulación de la pregunta orientadora, búsqueda en la literatura, definición de informaciones a ser extraídas de los estudios seleccionados; análisis críticos de las investigaciones incluidas y síntesis del conocimiento.

Esta revisión de la literatura consistió en una búsqueda en Ej. SciELO, Google Académico y PubMed. Los marcadores de búsqueda utilizados fueron: Acupuntura; Fitoterapia; Hipertensión arterial; Medicina Natural y Tradicional; Terapia floral.

Los criterios de selección fueron: artículos con acceso gratuito al texto completo, publicados en español e inglés. Fueron excluidos los duplicados y aquellos donde la calidad científica fue baja, evaluados a través de la lectura crítica. Se utilizó 25 referencias, ya que se consideraron las publicaciones realizadas desde el año 2019 hasta el 2024 preferentemente.

DESARROLLO

Sobre la Medicina Natural y Tradicional.

Algunas de las modalidades más comunes de la medicina natural y tradicional incluyen ⁽¹⁾:

- a) Acupuntura: Es una técnica de la medicina tradicional china que consiste en la inserción de agujas delgadas en puntos específicos del cuerpo para estimular el flujo de energía vital y restaurar el equilibrio en el organismo. Se utiliza para aliviar el dolor, reducir el estrés y tratar diversas afecciones.
- b) Terapia Floral: Se basa en el uso de esencias florales que se obtienen de flores silvestres y se utilizan para tratar desequilibrios emocionales, mentales o espirituales. Las esencias florales se toman por vía oral y se cree que ayudan a armonizar las emociones y promover el bienestar.
- c) Fitoterapia: Es el uso terapéutico de plantas medicinales y hierbas para prevenir, aliviar o tratar diversas enfermedades. Las plantas contienen compuestos químicos con propiedades curativas que pueden ser utilizados en diferentes formas, como infusiones, extractos o cápsulas.
- d) Apiterapia: Consiste en el uso terapéutico de productos derivados de las abejas, como la miel, el propóleo, la jalea real o el veneno de abeja, para tratar diversas afecciones de salud. Se utilizan en forma de ungüentos, cremas o consumidos directamente.
- e) Ozonoterapia: Es una técnica que consiste en la administración de ozono en el organismo para estimular la circulación sanguínea, fortalecer el sistema inmunológico y tratar diferentes enfermedades. Se puede aplicar por vía intravenosa, tópica o en forma de baños ozonizados.
- f) Homeopatía: Es un sistema de medicina alternativa que se basa en la ley de similitud, donde se utilizan dosis muy diluidas de sustancias naturales para tratar síntomas similares a los que causarían en una persona sana. Se utilizan remedios homeopáticos hechos a partir de plantas, minerales u otros elementos naturales.
- g) Helio-talasoterapia: No es una técnica comúnmente reconocida en la medicina natural y tradicional. Es posible que se refiera a una combinación de terapias con helioterapia (exposición al sol) y talasoterapia (uso terapéutico del agua del mar).
- h) Ejercicios terapéuticos tradicionales: Incluyen prácticas como el yoga, tai chi, qigong u otras disciplinas físicas y mentales que se utilizan para promover la salud, mejorar la flexibilidad, reducir el estrés y fortalecer el cuerpo.
- i) Orientación nutricional naturista: Se refiere a un enfoque de la alimentación basado en el consumo de alimentos naturales, frescos y orgánicos, evitando los procesados y químicos. Se busca equilibrar la dieta para promover la salud y prevenir enfermedades.

La hipertensión arterial desde el punto de vista de la Medicina natural y Tradicional.

En la Medicina Tradicional Asiática, como la Medicina Tradicional China (MTC) y la Medicina Tradicional Coreana, la hipertensión arterial se considera dentro de un marco conceptual que involucra desequilibrios en el cuerpo y la energía vital. Dentro de este enfoque, la hipertensión puede ser asociada principalmente a dos síndromes específicos: el síndrome de calor de hígado

(Kan Yol Zung en coreano, Gan Re en chino) y el síndrome de vacío de riñón (Sim Um Jo Zung en coreano, Shen Xu en chino) ^(5,1).

1. Síndrome de calor de hígado (Kan Yol Zung/Gan Re) ⁽⁸⁾:

- En la MTC, el hígado se considera un órgano clave en el control del flujo de energía (Qi) y sangre en el cuerpo. Cuando hay un exceso de calor en el hígado, puede provocar una elevación de la presión arterial.

- Los síntomas asociados con este síndrome pueden incluir irritabilidad, enrojecimiento facial, dolor de cabeza, sed intensa y pulso rápido.

- El tratamiento para este síndrome puede incluir hierbas que calman el hígado, técnicas de acupuntura para dispersar el calor y recomendaciones dietéticas para reducir la inflamación.

2. Síndrome de vacío de riñón (Sim Um Jo Zung/Shen Xu) ⁽⁹⁾:

- En la MTC, los riñones son considerados fundamentales para regular la presión arterial y mantener el equilibrio de líquidos en el cuerpo. Un vacío o deficiencia en la energía de riñón puede conducir a una elevación de la presión arterial.

- Los síntomas asociados con este síndrome pueden incluir fatiga, debilidad lumbar, micción frecuente y nocturia, y sensación de frío en las extremidades.

- El tratamiento para este síndrome puede incluir hierbas tónicas para fortalecer los riñones, técnicas de acupuntura para tonificar la energía renal y recomendaciones dietéticas para mejorar la función renal.

Tratamiento basado en Medicina Natural y Tradicional.

Acupuntura

Estudios científicos demuestran que interviene la acupuntura en el control endocrino de la tensión arterial (TA). Relacionado directamente con hormonas pituitarias y adrenales, así como polipéptidos, betaendorfinas y neurotensina activador y comprobados por estudios sanguíneos antes, durante y después de extraídas las agujas. La eficacia de la acupuntura en el tratamiento de la HTA está directamente asociada a los cambios en la actividad simpática y parasimpática. Esto a su vez produce una vasodilatación periférica por la disminución de la resistencia vascular periférica con la consiguiente regresión de la tensión arterial a cifras normales ⁽¹⁰⁾.

El tratamiento acupuntural no radica solo en el frío acto de poner una aguja, por el contrario, este proceder va encaminado a resolver terapéuticamente una enfermedad determinada y en ello es sumamente importante tanto la buena preparación psicológica del paciente como los conocimientos teóricos y práctico del acupunturista ⁽¹⁰⁾.

En la HTA por hiperactividad de la energía de hígado, se pueden emplear los puntos hígado 3 (H3), vesícula biliar 20 y 34 (VB20 y VB34), riñón 3 (R3), estómago 36 y 40 (E36 y E40), así como intestino grueso 11 (IG11) y corazón 7 (C7). En la HTA por déficit renal se pueden emplear los puntos VB 20, Pericardio 6(Pc6), R3, bazo 6 (B6), C3 y E3 ⁽¹¹⁾.

A continuación, se mencionan 10 puntos de acupuntura comúnmente utilizados en el tratamiento de la hipertensión arterial ⁽¹²⁾:

1. Punto Taichong (H3): Este punto se encuentra en la parte superior del pie, entre el primer y segundo dedo. Se utiliza para calmar el hígado y regular la circulación de la energía.
2. Punto Hegu (IG4): Situado en el dorso de la mano, entre el primer y segundo metacarpiano. Se utiliza para reducir la presión arterial y aliviar el estrés.
3. Punto Neiguan (PC6): Ubicado en la parte interna del antebrazo, cerca de la muñeca. Se utiliza para calmar la mente, reducir la ansiedad y regular el flujo de energía.
4. Punto Quchi (LI11): Localizado en el codo, en el pliegue del codo. Se utiliza para promover la circulación sanguínea y aliviar la tensión.
5. Punto Fengchi (VB20): Situado en la parte posterior del cuello, en la base del cráneo. Se utiliza para aliviar dolores de cabeza, mareos y regular la presión arterial.
6. Punto Baihui (GV20): En la parte superior de la cabeza, en línea recta con las orejas. Se utiliza para calmar la mente, reducir la presión arterial y mejorar la circulación cerebral.
7. Punto Zusanli (E36): En la parte exterior de la pierna, debajo de la rodilla. Se utiliza para fortalecer el cuerpo, regular la digestión y mejorar la circulación.
8. Punto Sanyinjiao (SP6): Situado en la parte interna de la pierna, por encima del tobillo. Se utiliza para equilibrar los órganos internos, regular el flujo de sangre y energía, y reducir la tensión.
9. Punto Xingjian (LV2): En el pie, entre los dos dedos del pie. Se utiliza para calmar el hígado, regular la presión arterial y aliviar el estrés.
10. Punto Yongquan (KI1): En el centro de la planta del pie. Se utiliza para tonificar los riñones, fortalecer el cuerpo y regular la presión arterial.

Terapia floral

Uno de los tratamientos de la medicina natural que cobra cada día más importancia es la Terapia Floral. La terapia floral es vibracional, bioenergética y su objetivo es restaurar el equilibrio emocional. No tiene efectos nocivos como otros medicamentos hipotensores. En el mundo existen diversos sistemas florales, todos los cuales ejercen su acción sobre la base del mismo principio, entre los más difundidos se encuentra el elaborado por el Dr. Edward Bach, que es el más utilizado en el sistema de salud de nuestro país ¹³.

Fitoterapia

La utilización de las plantas medicinales como recurso terapéutico es bastante difundida en todo el mundo, y 67% de las especies vegetales medicinales son provenientes de países en desarrollo. Son consideradas como terapia a complementar o alternativa en salud y su uso ha sido creciente. El empleo de las plantas generalmente está fundamentado en el conocimiento popular, y muchas veces, los pacientes no relatan su utilización a los profesionales de salud ⁽¹⁴⁾.

Diversos autores reflejan el uso de diferentes plantas medicinales para el manejo de la HTA. Se puede emplear tintura de ajo y té de riñón extracto fluido. El jarabe de ajo y el elixir de caña santa, infusión de albahaca, infusión de caña santa. Las fricciones de muralla aplicadas en la frente son útiles en la cefalea causada por la hipertensión arterial. También se ha planteado el uso del llantén, por su efecto diurético, el palo de guácima por su efecto sobre los niveles de colesterol y favorecer una correcta circulación ⁽⁶⁾.

En un estudio realizado en el Perú por Fernández Lapa N, et al. se encontró que el 83 % de los hipertensos estudiados empleaban la fitoterapia en su tratamiento, resultados estos que difieren de los de este estudio. En cuanto a la utilización de la fitoterapia por parte de los pacientes para el tratamiento de la hipertensión arterial, los resultados obtenidos difieren de los arrojados por Herrera Velázquez MR, et al. en el cual el 58% de la población entrevistada utiliza plantas medicinales para tratar la hipertensión ^(6,14).

Algunas plantas que se han utilizado tradicionalmente en el tratamiento de la hipertensión arterial incluyen ⁽¹⁵⁾:

1. Ajo (*Allium sativum*): Se ha demostrado que el ajo tiene propiedades hipotensoras, es decir, puede ayudar a reducir la presión arterial. Se cree que el ajo ayuda a dilatar los vasos sanguíneos y a mejorar la circulación.
2. Espino (*Crataegus spp.*): El espino se ha utilizado durante mucho tiempo en la medicina tradicional para apoyar la salud cardiovascular. Se cree que el espino puede ayudar a mejorar la circulación sanguínea y a reducir la presión arterial.
3. Olivo (*Olea europaea*): Las hojas de olivo contienen compuestos que pueden tener efectos beneficiosos sobre la presión arterial. Se ha sugerido que el extracto de hoja de olivo puede ayudar a reducir la presión arterial tanto sistólica como diastólica.
4. Hibisco (*Hibiscus sabdariffa*): El hibisco es una planta que se ha utilizado en diversas culturas por sus propiedades medicinales. Algunos estudios han demostrado que el hibisco puede tener un efecto hipotensor y ayudar a reducir la presión arterial.
5. Avena (*Avena sativa*): La avena es conocida por sus propiedades calmantes y relajantes, y se ha utilizado tradicionalmente para apoyar el sistema nervioso y reducir el estrés, lo cual puede ser beneficioso para controlar la presión arterial.

Apiterapia

La apiterapia es la disciplina que estudia el cuidado de la salud, el tratamiento y curación de las enfermedades mediante el consumo y la aplicación de los productos apícolas. En el tratamiento de la Hipertensión Arterial se utilizan varios apiderivados como: la jalea real, polen, pan de abeja y apitoxina o veneno de abeja ⁽¹⁶⁾.

La jalea real es el producto de la secreción de las glándulas hipofaríngeas supracerebrales y de las glándulas mandibulares de las abejas obreras de 5 a 14 días de edad; cuando disponen de polen, agua, miel, y temperatura conveniente en la colmena. Es de consistencia viscosa, blanco cremoso

y de sabor ácido. Estimula la circulación sanguínea, antiséptico, hipotensor, epitelizante, acción antitumoral, estimula el apetito ^(1,16).

Ejercicios terapéuticos

Diversas investigaciones científicas demuestran que la práctica de Tai Chi brinda diversos beneficios para la salud cardiovascular, desde la reducción de factores de riesgo como la hipertensión, las dislipidemias, entre otras; hasta mejoras en la calidad de vida de las personas que lo practican. A nivel cardiovascular disminuye la presión arterial, la concentración de lípidos en sangre y favorecer una correcta oxigenación de los órganos ⁽¹⁷⁾.

Los efectos cardioprotectores del Tai Chi actúan principalmente sobre los factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares como la hipertensión arterial y la hipercolesterolemia, múltiples estudios han demostrado su efectividad en la reducción de estos parámetros ⁽¹⁷⁾.

La práctica de Tai Chi se fundamenta en una respiración profunda la cual incrementa la circulación sanguínea por lo que aporta más oxígeno en sangre y con ello a todos los tejidos y órganos ⁽¹⁸⁾. Así mismo, la presión arterial mejora al disminuir la resistencia periférica vascular, y por tanto las funciones cardiovasculares se ven favorecidas. Por tanto, una práctica regular y correcta de Tai Chi estaría reduciendo el riesgo de sufrir una cardiopatía como el infarto agudo de miocardio ⁽¹⁹⁾.

La práctica de Tai Chi, reduce el nivel sérico de colesterol total, así como favorece el incremento de la lipoproteína de alta densidad (HDL) factores que previenen la ocurrencia de enfermedades cardiovasculares como el IAM u otras como las enfermedades cerebrovasculares. Los beneficios del Tai Chi no solo abarcan el componente físico, estudios señalan que la práctica de Tai Chi en adultos mayores disminuye los niveles de depresión, estrés, miedo a las caídas, fortalece el sistema inmunitario, mejora la calidad del sueño, así como también favorece las relaciones sociales aspectos que en conjunto favorecen la calidad de vida de estas personas ⁽²⁰⁾.

El daño endotelial por factores como la HTA, el tabaco, lipoproteínas aterogénicas, hiperglucemia, etc. Son uno de los principales mecanismos implicados en la formación de placas ateroscleróticas causantes de IAM. Se ha demostrado que el ejercicio aeróbico mejora la función endotelial, fortaleciendo mecanismos antiinflamatorios de la pared vascular que evitan la formación de placas ateroscleróticas causantes de la obstrucción, así mismo el ejercicio favorece el incremento del flujo sanguíneo lo cual actúa sobre las paredes arteriales mejorando la síntesis y liberación del óxido nítrico, responsable de la vasodilatación endotelial ⁽²¹⁾.

El yoga es conceptualizado como un conjunto de técnicas milenarias, que tiene su base en la meditación, relajación y la respiración. Esta técnica, proveniente de la cultura hindú, propicia un mayor condicionamiento del control físico y mental, de las personas que lo practican de forma sistemática. El principio mecánico y fisiológico del yoga, se centra en la combinación de la contemplación, el éxtasis y la inmovilidad absoluta, con la finalidad de llegar a la perfección espiritual y al estado beatífico ⁽²²⁾.

Su práctica ha sido recomendada por diversos investigadores, como herramienta terapéutica en diversas afecciones y estados displacenteros. Se reporta que las investigaciones sobre los efectos de terapias de intervención con yoga han proliferado en los últimos tiempos. Los científicos han dedicado importantes recursos y tiempo en estudiar los efectos de esta disciplina, en una amplia gama de afecciones físicas y mentales ⁽²²⁾.

Las posturas físicas del yoga pueden ayudar a mejorar la circulación sanguínea y a fortalecer el sistema cardiovascular. Algunos estudios han sugerido que la su práctica regular puede ayudar a reducir la rigidez arterial, lo cual está asociado con un menor riesgo de enfermedades cardiovasculares ⁽²³⁾.

Homeopatía

La homeopatía es un método de inducción específica de la resistencia indeterminada que estimula los mecanismos de defensa inherentes del cuerpo y los autoreguladores, en lugar de adquirir una función del cuerpo y comenzar la dependencia de la propia medicina. Como modalidad de la medicina tradicional es útil para curar o mejorar múltiples síntomas y enfermedades, formando parte de la prevención de muchas otras. Su aplicación se puede ejercer de modo seguro y de forma en la atención primaria de salud a fin de satisfacer las demandas actuales de salud según la morbilidad de los diferentes grupos poblacionales ⁽²⁴⁾.

La homeopatía reconoce más de doscientos patrones de síntomas y cuenta con los remedios correspondientes para cada uno de ellos. Es un sistema completo de medicina naturista que puede surtir un efecto terapéutico sobre casi todo tipo de enfermedades como HTA, Cardiopatías, Diabetes Mellitus, Artritis, Asma Bronquial, Epilepsia, entre otras. Para el paciente los beneficios a largo plazo consisten en que no solo alivia los síntomas que se presentan, sino que también vuelve a establecer el orden interno en los niveles más profundos y, por tanto, proporciona una curación duradera ⁽²⁴⁾.

Orientación nutricional naturista

La alimentación es parte fundamental del cuidado de la vida y de la reproducción social de las colectividades y los individuos. Cómo comen las personas no es solo un hecho biológico sino un hecho social y antropológico que tiene que ser estudiado como tal. Desde una perspectiva marxista del estudio de la salud, es imposible separar la manera cómo nos alimentamos de las condiciones impuestas por el sistema de producción capitalista, y por ende de su manifestación en la salud de los individuos (Córdova Soria 2020, 27) ⁽²⁵⁾.

La alimentación es un determinante importante, clave para la conservación de la salud y afecta directamente a la calidad de vida de la población. Por lo que se destaca la importancia de los estudios realizados sobre la relación entre el consumo alimentario y las enfermedades crónicas no transmisibles, pues uno de los estudios menciona los siguiente: "Se estima que una de cada cinco muertes y uno de cada seis años de vida ajustados por discapacidad se atribuyen a dietas de mala calidad" (Ballesteros et al. 2022, 2) ⁽²⁵⁾.

La nutrición naturista se basa en el consumo de alimentos naturales, frescos, no procesados y en su forma más pura posible para promover la salud y prevenir enfermedades. En el caso de la hipertensión arterial, una dieta naturista puede ser beneficiosa para controlar la presión arterial y mejorar la salud cardiovascular. A continuación, se presentan algunas recomendaciones nutricionales naturistas para el tratamiento de la hipertensión arterial ⁽¹⁾:

1. Alimentación basada en alimentos integrales: Prioriza el consumo de frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, frutos secos y semillas. Estos alimentos son ricos en fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes que contribuyen a la salud cardiovascular.
2. Reducción del consumo de sal: La sal puede contribuir al aumento de la presión arterial, por lo que se recomienda limitar su consumo. Utiliza hierbas y especias naturales para sazonar tus comidas en lugar de sal.
3. Incorporación de alimentos ricos en potasio: El potasio es un mineral que puede ayudar a regular la presión arterial. Algunas fuentes naturales de potasio incluyen plátanos, aguacates, espinacas, batatas y legumbres.
4. Consumo de grasas saludables: Opta por fuentes de grasas saludables como aguacates, aceite de oliva virgen extra, frutos secos y pescado graso (como el salmón) para promover la salud cardiovascular.
5. Limitación de alimentos procesados y ultraprocesados: Estos alimentos suelen ser ricos en sodio, grasas saturadas y azúcares añadidos, lo cual puede ser perjudicial para la presión arterial. Prefiere alimentos frescos y evita los productos altamente procesados.
6. Hidratación adecuada: Beber suficiente agua es importante para mantener una buena hidratación y apoyar la salud cardiovascular. Limita el consumo de bebidas azucaradas y refrescos.
7. Control del peso: Mantener un peso saludable puede contribuir a reducir la presión arterial. Una dieta naturista basada en alimentos integrales y equilibrada puede ayudarte a mantener un peso adecuado.

CONCLUSIONES

Cuba reconoce como especialidad la Medicina Natural y Tradicional (MNT), una entidad con enfoque médico, integrador y holístico de los problemas de salud utilizando métodos que se aplican a la promoción de la salud y la prevención de enfermedades como la hipertensión arterial en su diagnóstico, tratamiento y rehabilitación. Con el uso correcto de estos tratamientos y técnicas, las oportunidades para los profesionales médicos en Cuba son enormes. Ello contribuye tratar a los pacientes basándose en dichos recursos, con la reducción del uso de drogas sintéticas y otros procedimientos más invasivos, evitando así efectos secundarios que ocurren a menudo con los tratamientos convencionales.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Ferreiro RÁ, Armas AMB, Ferreiro González IM. La medicina natural y Tradicional en el tratamiento de la Hipertensión Arterial. Farmaco Salud Artemisa 2021 Jornada científica de Farmacología y Salud [Internet]. 2021 [citado el 11 de abril de 2024]; Disponible en: <https://farmasalud2021.sld.cu/index.php/farmasalud/2021/paper/viewFile/107/30>
2. López JIG, de la Torre DS, Santinez JMA, Reyna RR, Tornés JLF. Aplicación de la medicina natural y tradicional por profesionales de la salud en el nivel primario de atención. Medisan [Internet]. 2022 [citado el 11 de abril de 2024];26(6):4350. Disponible en: <https://medisan.sld.cu/index.php/san/article/view/4350/2849>
3. López JIG, De la Torre DS, Santinez JMA, Reyna RR, Tornés JLF. Aplicación de la medicina natural y tradicional por profesionales de la salud en el nivel primario de atención. MEDISAN [Internet]. 2022 [citado el 11 de abril de 2024];26(6). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192022000600004
4. Hernández SS. Intervención educativa sobre Hipertensión Arterial en pacientes hipertensos. Viviendas Campesinas. Enero 2020 a julio 2021 [Internet]. [Holguín]: Universidad de Ciencias Médicas "Mariana Grajales Coello"; 2021 [citado el 11 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://tesis.hlg.sld.cu/index.php%3FP%3DDownloadFile%26Id%3D2204&ved=2ahUKewiBsrvQilMFAxWGg4QIHfLnD9wQFnoECCAQAQ&usq=AOvVaw0K-R5ehnad8oz4J8TezaVt>
5. Cordoví MEB, Ferrer YP, Capote EML. Efectividad del tratamiento con acupuntura en la Hipertensión Arterial. Multimed [Internet]. 2019 [citado el 11 de abril de 2024];23(6). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1028-48182019000601251
6. López AG, Fadruga AC, Montes YP, Hernández JCA, de Posada YF, Pérez BFF. Nivel de información sobre fitoterapia en pacientes hipertensos de un consultorio médico. Área sur, Morón. Revista científica estudiantil 2 de Diciembre [Internet]. 2021 [citado el 11 de abril de 2024];4(1):107. Disponible en: <https://revdosdic.sld.cu/index.php/revdosdic/article/view/107/86>
7. Infomed. Apiterapia [Internet]. Sitio Web de Medicina Natural SSP. 2024 [citado el 11 de abril de 2024]. Disponible en: <https://instituciones.sld.cu/medicinaturalssp/apiterapia/>
8. Cuál es la función energética de los órganos del cuerpo en la técnica del chikung? [Internet]. Agronet. 2023 [citado el 11 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www.agronet.gov.co/Noticias/Paginas/Cu%3%A1-es-la-funci%3%B3n-energ%3%A9tica-de-los-%3%B3rganos-del-cuerpo-en-la-t%3%A9cnica-del-chikung.aspx>
9. Aguilera-Méndez A, Nieto-Aguilar R, Serrato-Ochoa D, Manuel-Jacobo GC. La hipertensión arterial y el riñón: El dúo fatídico de las enfermedades crónicas no transmisibles. Investigación

- y Ciencia [Internet]. 2020 [citado el 11 de abril de 2024];28(79):84–92. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875009/html/>
10. Corrales DRS, González RF, Guevara MB, Marín DP, Batista. RMM. Eficacia de la Acupuntura en el tratamiento de la Hipertensión Arterial. Multimed [Internet]. 2020 [citado el 11 de abril de 2024];24(5). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1028-48182020000501086
 11. Lai X, Wang J, Nabar NR, Pan S, Tang C, Huang Y, et al. Proteomic response to acupuncture treatment in spontaneously hypertensive rats. PLoS One [Internet]. 2012;7(9):e44216. Disponible en: <https://farmasalud2021.sld.cu/index.php/farmasalud/2021/paper/viewFile/14/15>
 12. Rivero Morey RJ, Rivero Morey J, Magariño Abreus L del R. Alternativas terapéuticas desde la Medicina Natural y Tradicional para pacientes con hipertensión arterial. I Jornada Científica de Farmacología y Salud Fármaco Salud Artemisa 2021 [Internet]. 2021 [citado el 11 de abril de 2024];1–13. Disponible en: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1284593>
 13. Ramos-Valverde RA. La terapia floral de Bach desde un enfoque integrativo. Rev electrón "Dr, Zoilo E, Mar Vidaurreta" [Internet]. 2018 [citado el 11 de abril de 2024];43(6 Especial). Disponible en: <https://revzoilomarinaldo.sld.cu/index.php/zmv/article/view/1677>
 14. Santalla Corrales A, Sánchez Capote HR, Sánchez Martínez A. Fitofármacos en el tratamiento de la hipertensión arterial en un consultorio de Pinar del Río. I Simposio de Investigaciones sobre Plantas Medicinales [Internet]. 2021 [citado el 11 de abril de 2024]; Disponible en: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1343188>
 15. Luengo L, Tránsito M. Las plantas medicinales en el tratamiento de la HTA. Offarm [Internet]. 2001 [citado el 11 de abril de 2024];20(10):112–7. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-las-plantas-medicinales-el-tratamiento-13021231>
 16. Oviedo OC. Revisión bibliográfica de arpitrapia [Internet]. Infomed. 2019 [citado el 11 de abril de 2024]. Disponible en: <https://instituciones.sld.cu/fcmdoct/files/2019/02/Revision-Bibliografica-apiterapia.pdf>
 17. Liang H, Luo S, Chen X, Lu Y, Liu Z, Wei L. Effects of Tai Chi exercise on cardiovascular disease risk factors and quality of life in adults with essential hypertension: A meta-analysis. Heart Lung [Internet]. 2020;49(4):353–63. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.hrtlng.2020.02.041>
 18. Figueredo ERG, Prieto DOR, Araujo US. Ejercicios del tai chi para mejorar la salud y la calidad de vida en mayores de 50 años de la comunidad. Revista Caribeña de Ciencias Sociales [Internet]. 2019 [citado el 11 de abril de 2024]; Disponible en: <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://dialnet.unir>

ioja.es/descarga/articulo/9089224.pdf&ved=2ahUKewjy4ZeLlrmFAxV5fzABHe33DnIQFnoECCgQAQ&usg=AOvVaw3cWMAOCmLbMoCQ5PYjRGHv

19. Orozco-Beltrán D, Brotons Cuixart C, Banegas Banegas JR, Gil Guillén VF, Cebrián Cuenca AM, Martín Rioboó E, et al. Recomendaciones preventivas cardiovasculares. Actualización PAPPS 2022. Aten Primaria [Internet]. 2022 [citado el 11 de abril de 2024];54(102444):102444. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.aprim.2022.102444>
20. Humani EMS. Effectiveness of tai chi practice in reducing Of depression in older adults. Ayacucho 2018. Revista Jurídica del Instituto Peruano de Estudios Forenses [Internet]. 2021 [citado el 11 de abril de 2024];81(1):27-34. Disponible en: <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://librejur.info/index.php/revistajuridica/article/download/85/138&ved=2ahUKEwihqezKlrmFAxX7ZzABHapVA7YQFnoECCkQAQ&usg=AOvVaw10h6rA-IBj8NyNSF3Td280>
21. Apacclla R, Jazmín H. Efectividad del Tai Chi como tratamiento coadyuvante en pacientes post infartados con rehabilitación cardiaca. INCOR – 2019 [Internet]. Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2023 [citado el 11 de abril de 2024]. Disponible en: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/20178>
22. Zurita ERE, Ávalos KVS, del Carmen Villavicencio Narváez L, de Lourdes Gallegos Murillo P. Utilización de yoga como terapia alternativa en el tratamiento del estrés, mitos y realidades. Revista Cubana de Medicina Militar [Internet]. 2019 [citado el 11 de abril de 2024];48(4). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-65572019000400014
23. El Yoga mejora la salud cardiovascular y el bienestar [Internet]. Intramed.net. 2023 [citado el 11 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www.intramed.net/contenidover.asp?contenidoid=105601>
24. Córdova YS, Aguedo DP, Fernández FSA, Anache JRS, Pérez JC, Villate JMS. Efectividad del tratamiento homeopático de la hipertensión arterial. Revista Cubana de Medicina Natural y Tradicional [Internet]. 2020 [citado el 11 de abril de 2024];3(1):e92. Disponible en: <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://revmnt.sld.cu/index.php/rmnt/article/download/92/97&ved=2ahUKEwjmwchsmrmFAxVbSTABHcT2B14QFnoECBYQAQ&usg=AOvVaw0AE7cfATwdG2U6bdeGW0d6>
25. Barrigas MSC. Consumo alimentario e hipertensión arterial [Internet]. Universidad Andina Simón Bolívar; 2023 [citado el 11 de abril de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/9383/1/T4121-MESC-Chusquillo-Consumo.pdf>