



LA MEDICINA NATURAL Y TRADICIONAL EN EL TRATAMIENTO DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL

NATURAL AND TRADITIONAL MEDICINE IN THE TREATMENT OF HIGH BLOOD PRESSURE

Roxana Álvarez Ferreiro ¹, Ana María Barcia Armas ², MSc.Dra. Iris M. Ferreiro González ³

¹ Estudiante de cuarto año de la carrera de Medicina. Alumno Ayudante en la especialidad de Cardiología. Universidad de Ciencias Médicas de Cienfuegos, Cuba <https://orcid.org/0000-0002-0188-791>. ² Estudiante de tercer año de la carrera de Medicina. Alumno Ayudante en la especialidad de Neurología. Universidad de Ciencias Médicas de Cienfuegos, Cuba. <https://orcid.org/0000-0001-7395-6925>. <https://orcid.org/0000-0001-5240-9009>. ³ Especialista de Primer Grado en Gineco-Obstetricia. Profesor Asistente. Policlínico "Ernesto Che Guevara de la Serna". Cienfuegos, Cuba. <https://orcid.org/0000-0001-5240-9009>.
Correspondencia: roxanaalvarez2198@gmail.com

RESUMEN

La Hipertensión Arterial es la enfermedad que se produce cuando las cifras de tensión arterial, medidas como promedio en tres tomas realizadas en condiciones apropiadas, con intervalos de tres a siete días entre cada toma, se encuentran por encima de 140mmHg de tensión arterial sistólica y 90mmHg de tensión arterial diastólica. Tratar la Hipertensión Arterial mediante las diferentes técnicas de la Medicina Natural y Tradicional tiene una gran importancia ya que se evitan de cierto modo los efectos adversos de los fármacos en los pacientes. La presente revisión bibliográfica tuvo como objetivo describir la aplicación de las diferentes técnicas de la Medicina Natural y Tradicional en el tratamiento de la Hipertensión Arterial como enfermedad crónica no trasmisible. Se realizó una exhaustiva

revisión documental (bases de datos PubMed, SciELO Regional, Cochrane e infomed), de las cuales se escogieron 11 referencias bibliográficas. Se concluyó que El uso adecuado de estos métodos y técnicas terapéuticas amplía significativamente las posibilidades de los profesionales de la salud cubanos en el tratamiento de los pacientes, a la vez que recurrir a tales recursos contribuye a disminuir el uso de fármacos sintéticos y otros procedimientos más invasivos

INTRODUCCIÓN

La Medicina Tradicional y Natural conocida también como alternativa, energética y naturalista o complementaria, forma parte del acervo de la cultura universal y se considera una de las más antiguas formas de medicina oriental. ¹ Es la suma de conocimientos, técnicas y prácticas fundamentadas en las teorías, creencias y experiencias propias de diferentes culturas, que se utilizan para mantener la salud y prevenir, diagnosticar, mejorar o tratar trastornos físicos o mentales. ²

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. ^{1,3}

La Hipertensión Arterial es la enfermedad que se produce cuando las cifras de tensión arterial, medidas como promedio en tres tomas realizadas en condiciones apropiadas, con intervalos de tres a siete días entre cada toma, se encuentran por encima de 140mmHg de tensión arterial sistólica y 90mmHg de tensión arterial diastólica. En Cuba, se calculan alrededor de 2 millones y medio de hipertensos; los estudios epidemiológicos indican que la prevalencia en pacientes de más de 15 años hasta hace algunos años, se encontraba entre 25,6 y el 38,2 % de los dispensarizados. Se estima que en la actualidad las cifras hayan aumentado no solo en los adultos sino también en niños y adolescentes menores de 15 años. Esta enfermedad constituye un problema de salud pública en casi todo el mundo por lo que la Medicina Natural y Tradicional 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. ^{4,5}

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. 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. ⁶

Tratar la Hipertensión Arterial mediante las diferentes técnicas de la Medicina Natural y Tradicional tiene una gran importancia ya que se evitan de cierto modo los efectos adversos de los fármacos en los pacientes, al igual que constituye una herramienta útil en el quehacer diario de los profesionales de salud preservando así la salud y apoyando la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles y epidémicas, debido a la importancia que engloba este tema el objetivo de la presente investigación es describir la aplicación de las diferentes técnicas de la Medicina Natural y Tradicional en el tratamiento de la Hipertensión Arterial como enfermedad crónica no transmisible.

DESARROLLO

La Medicina Natural y Tradicional comprende las modalidades y alcances terapéuticos siguientes: ⁶

a) Acupuntura (Acup): Es la terapéutica externa de estimulación que consiste en la inserción de agujas aplicadas en los puntos acupunturales del cuerpo humano y por medio del empleo de:

-Fármacos (farmacopuntura)

-Luz (láserpuntura)

-Temperatura (moxibustión; ventosas)

-Mecánicos (digitopuntura, masaje)

-Ultrasónicos (ultrasonopuntura)

-Eléctricos (electroacupuntura)

-Magnéticos (electromagnétopuntura)

-Microsistemas de la Medicina Tradicional Asiática (auriculopuntura; Craneopuntura; mano; pie; muñeca; Tobillo) [MIS]

b) Terapia Floral (TF): Terapéutica obtenida a partir de esencias florales, según los principios establecidos por el Dr. Edward Bach, que se utilizan para atender las características psico-emocionales de las personas y actúa integralmente en patologías psíquicas y orgánicas, sin distinción de un sistema floral en específico.

c) Fitoterapia (Fito): Es la utilización de las plantas medicinales enteras o parte de estas, solas o combinadas, así como sus extractos y formulaciones, sin la adición de otros principios activos, para la prevención y tratamiento de problemas de salud en el contexto tradicional, al respecto y las bases de la investigación clínica.

d) Apiterapia (Api): Terapéutica que utiliza los productos apícolas con fines curativos o de recuperación en una persona afectada por una o más condiciones de enfermedad desde el punto de vista naturópata.

e) Ozonoterapia (Ozono-O₃): Es el uso terapéutico del ozono y sustancias ozonizadas en dosis reguladas, producidas para uso médico, por equipos generadores de este gas.

f) Homeopatía (Homeo): Terapéutica que utiliza sustancias medicamentosas de origen vegetal, mineral, animal o de composiciones naturales provenientes de productos fisiológicos o patológicos previamente experimentadas en el hombre sano, mediante un procedimiento de fabricación descrito por una Farmacopea oficial u otro documento oficialmente reconocido basadas en el Principio

de Similitud, en forma diluida y dinamizada.

g) Hidrología Médica (aguas- fangos): Terapéutica que se obtiene a partir del uso del agua como agente terapéutico, que incluye las aguas y los fangos mineromedicinales, así como su influencia en el clima.

h) Helio-talasoterapia (He.Tal): Es el uso, con fines profilácticos y terapéuticos, del sol y los diferentes factores climáticos, balneológicos e hidroterapéuticos relacionados con la estancia a orillas del mar.

i) Ejercicios terapéuticos tradicionales (Ej. T.T): Como el conjunto de métodos y técnicas que utilizan el movimiento físico con una finalidad terapéutica, modificables a cada sujeto o paciente, entendidos en el Taijiquan, Liangong el Qigong, el Hatha Yoga.

j) Orientación nutricional naturista (ON): Terapéutica que utiliza consejos y orientaciones sobre la selección de alimentos adecuados a las condiciones individuales y tiene en cuenta las exigencias nutricionales establecidas y en perspectiva con la Medicina Natural y Tradicional.

HIPERTENSIÓN ARTERIAL (GO JIOL AB BIONG)

Para la Medicina Tradicional Asiática la hipertensión arterial está comprendida dentro de los síndromes calor de hígado (Kan Yol Zung) y vacío Inn de riñón (Sim Um Jo Zung) , fundamentalmente.

TRATAMIENTO

La **digitopuntura** es una técnica aplicada en la mayoría de los países asiáticos, también conocida como acupresión. Es derivada de la acupuntura y se diferencia de ésta, ya que sin el uso de agujas logra estimular estratégicamente los puntos energéticos a través de masajes realizados con los dedos. Es utilizada por un gran número de médicos para controlar el dolor utilizando los puntos energéticos, los cuales están conectados entre sí por los llamados "meridianos", que son utilizados como un elemento conductor de energía, que al ser liberados, permiten recuperar el equilibrio perdido y mejorar la salud general del paciente. ⁽⁷⁾

Principales puntos utilizados en el tratamiento de la Hipertensión Arterial: ⁽⁷⁾

- Intestino grueso 4:
 - Localización: Cara dorsal de la mano, entre el primero y segundo metacarpiano.
 - Indicaciones: Cefalea, dolores oftálmicos, insomnio, odontalgia, dolor y parálisis de los miembros superiores, depresión nerviosa, hipertensión arterial.
- Intestino grueso 11:
 - Localización: Con el antebrazo semiflexionado se puede encontrar en el extremo lateral del pliegue del codo, por dentro del epicòndilo lateral del húmero.
 - Indicaciones: fiebre, hipertensión arterial, lesiones cutáneas, asma, parálisis de las extremidades inferiores y corea.
- Hígado 3:
 - Localización: Localizado en el dorso del pie, en la unión del primero y segundo metatarsianos, a 1,5 cun (2 traveses de dedos) proximal al espacio interdigital, en la depresión posterior a la articulación metatarsofalàngica.
 - Indicaciones: Cefalea, mareo, epilepsia, convulsiones en el niño, hipertensión arterial, sangramiento uterino, lumbalgia y dolores en el abdomen inferior.
- Corazón 7:
 - Localización: Con el brazo en supinación, está situado en la región anterior del antebrazo, en una depresión en el lado radial del tendón del músculo flexor ulnar del carpo, a nivel del pliegue transversal de la articulación radiocarpiana por detrás del hueso pisiforme.
 - Indicaciones: Punto especial para psicopatías, modifica la respuesta psíquica, hipertensión arterial.

La **auriculoterapia** proviene etimológicamente del griego terapia que significa curar y del latín aurícula que quiere decir oreja, se presenta como una rama de la acupuntura por ser practicada por medio de las agujas chinas planteando que el oído es un microsistema que representa el cuerpo completo y que como tal puede ser usado para tratar dolencias físicas y emocionales. ⁽⁴⁾

En el caso del tratamiento de la Hipertensión Arterial hay que tener en cuenta que el tratamiento tiene nulo o escaso resultado después de realizar un gran esfuerzo físico o mental, por este mismo motivo no se recomienda realizarlo a personas que tomen altas dosis de psicofármacos, tengan enfermedades hereditarias o trastornos degenerativos, esquizofrenia, depresión endógena, anemias, principios de apendicitis, enfermedades contagiosas y de transmisión sexual y, por último, enfermedades que afecten a la médula espinal.

Está contraindicada en todos los casos en que esta afectada la oreja por quemaduras, cortes, úlceras o eczemas y durante el embarazo.

La **fitoterapia** (del griego Phytos, 'planta', 'vegetal' y therapeia, 'terapia') es el uso de productos de origen vegetal para la prevención, la curación o el alivio de una amplia variedad de síntomas y enfermedades. Forma parte de las llamadas terapias naturales. Una buena parte de su extenso uso se hace en forma de autoconsumo. ^(8,9)

La práctica de la fitoterapia es casi tan antigua como el hombre. La fitoterapia es la medicina más antigua y probada del mundo. De forma obligada los individuos y sociedades prehistóricas mantenían un fuerte contacto con la naturaleza la cual, al principio, de una forma accidental repercutía en el hombre, ya fuera por la ingesta de plantas tóxicas o venenosas, picaduras de insecto etcétera. ⁽⁸⁾

Estas situaciones pasaban a formar parte de la experiencia de las comunidades antiguas que se hacían eco de qué les dañaba, pero también y del mismo modo de una forma accidental, en el más de los casos azarosa, comprendían que la naturaleza era fuente de sustancias con propiedades curativas. ^(8,10)

A continuación, se hará referencia a plantas medicinales con fines en el tratamiento de la Hipertensión Arterial: ^(8,10)

Diuréticos:

- Extracto fluido de Te de riñón:
- Forma farmacéutica: extracto fluido.

- Vía de administración: oral.
- Forma de presentación: frasco de vidrio ámbar.
- Indicaciones: litiasis renal e hipertensión.
- Reacciones adversas: hipotensión.
- Contraindicaciones: en personas deshidratadas o con problemas de hipotensión.
- Cápsulas de semilla de calabaza:
 - Forma farmacéutica: cápsulas.
 - Vía de administración: oral.
 - Forma de presentación: frascos de vidrio ámbar o plásticos de boca ancha.
 - Indicaciones: adenoma, astenia, edema, debilidad.
 - Reacciones adversas: náuseas, insomnio, mareos.
 - Contraindicaciones: no usar por vía oral durante el embarazo, la lactancia ni en niños menores de tres años.
- Infusión de corteza de limón:
 - Forma farmacéutica: infusión.
 - Vía de administración: oral.
 - Forma de presentación: frasco de vidrio ámbar.
 - Indicaciones: se utiliza en el tratamiento de la fragilidad capilar, de la fiebre, enfermedades inflamatorias, y en la retención de líquidos.
 - Reacciones adversas: no se reportan efectos adversos.
 - Contraindicaciones: en personas hipersensibles, con trastornos en la pigmentación o con reacciones de fototoxicidad frente al uso de la planta.

Hipotensores:

- Extracto fluido de caña santa:
 - Forma farmacéutica: extracto fluido.
 - Vía de administración: oral.
 - Forma de presentación: frasco de vidrio ámbar.
 - Indicaciones: ansiedad, dolor de cabeza, diabetes, hipertensión, fiebre.
 - Reacciones adversas: alergia y eritema

- Contraindicaciones: en pacientes hipotensos.
- Extracto fluido de pasiflora:
 - Forma farmacéutica: extracto fluido.
 - Vía de administración: oral.
 - Forma de presentación: frasco de vidrio ámbar.
 - Indicaciones: adicción, ansiedad, asma, infección, hipertensión.
 - Reacciones adversas: a altas dosis puede provocar depresión del SNC, somnolencia, efectos hipnóticos sedantes graves.
 - Contraindicaciones: embarazo, lactancia e infancia.
- Tintura de ajo:
 - Forma farmacéutica: tintura.
 - Vía de administración: oral y tópico.
 - Forma de presentación: frasco de vidrio ámbar.
 - Indicaciones: hipertensión, artrosis, constipación, adenopatías.
 - Reacciones adversas: aplicación tópica puede causar dermatitis, reacciones alérgicas y por vía oral: vómitos, epigastralgia.
 - Contraindicaciones: hipertiroidismo, úlcera gastroduodenal, embarazo, lactancia y niños menores de 10 años.

Vasodilatadores:

- Tintura de toronjil de menta:
 - Forma farmacéutica: tintura.
 - Vía de administración: oral.
 - Forma de presentación: frasco de vidrio ámbar.
 - Indicaciones: hipertensión, infecciones respiratorias agudas.
 - Reacciones adversas: irritación gastrointestinal y urinaria.
 - Contraindicaciones: embarazo, lactancia y niños.
- Tintura de ají picante:
 - Forma farmacéutica: tintura.
 - Vía de administración: tópica.
 - Forma de presentación: frasco de vidrio ámbar.

- Indicaciones: inflamación en articulaciones, hipertensión, fiebre, dolor.
- Reacciones adversas: quemazón, eritema, broncoespasmos.
- Contraindicaciones: personas hipersensibles, embarazo, lactancia.

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. ⁽⁶⁾

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. ^(6,11)

Composición química: Está constituido por agua, azúcares, proteínas, lípidos, ceniza, además de contener vitamina B1, B2, B6, ácido fólico, E, hormonas sexuales, antibióticos y oligoelementos entre otros.

Propiedades: Estimula la circulación sanguínea, antiséptico, hipotensor, epitelizante, acción antitumoral, estimula el apetito.

Indicaciones: anorexia, alteración de la presión arterial, enfermedades cardiovasculares, enfermedades del tracto gastrointestinal.

El polen es el elemento fecundante masculino de las flores, alimento proteico por excelencia, fundamental para el desarrollo de las crías.

Composición química: Está constituido por sustancias nitrogenadas, hidratos de carbono, lípidos complejos, enzimas y sustancias minerales, o sea, contiene todo lo necesario para la vida de los organismos vegetales y animales, es el alimento más completo y valioso de la naturaleza. Contiene 22 aminoácidos y todos los esenciales. Es particularmente rico en vitaminas y hormonas de crecimiento.

Propiedades: Bactericida, antiséptico, efecto inhibidor sobre inflamaciones, aumenta el conteo de hemoglobina, aumenta la inmunidad frente a las infecciones, tónico, estimulante, desintoxicante.

Indicaciones: Anemias, perturbaciones nerviosas, celulitis, hipertensión arterial, hemorragias diversas, avitaminosis, estados depresivos, ansiedad, alcoholismo y otros trastornos.

Alimentos recomendados para los pacientes con hipertensión arterial: espinaca, habichuela, apio, perejil, berenjena, hígado de pollo, algas marinas, almejas, azafrán , boniato, calamar, hígado de cerdo, miel de abejas, jalea real, jamón, melón de castilla, plátano macho, pulpo, remolacha, soya germinada, tiburón , macarela, jurel, agua de coco, peluza de maíz, pepino, sandía , tomate maduro, toronja, limón, tofu, espárragos.

Recetas:

- a) Tomando jalea real de lunes a viernes una vez por día. Suspendiendo al cabo del quinto mes por 30 días y reiniciar.
- b) En ayunas, con el estómago vacío, ingiriendo a primera hora de la mañana dos tomates de ensalada grandes o tres medianos con limón; 2 vasos de jugo de toronja sin azúcar y 10 granos de maní encurtido.
- c) Tomando agua con jugo de limón al gusto por agua común.
- d) Tomando un vaso de agua de coco con limón sin azúcar dos a tres veces por día.
- e) Decocción de peluza de maíz y pétalos de crisantemo discretamente endulzado con miel. Tomando una taza dos veces por día.
- f) Decocción de cascara de banano maduro y hojas de marpacífico discretamente endulzada con miel. Tomando una taza dos veces por día.
- g) Comer al menos dos veces por semana en almuerzo o cena espinaca, espárrago, tomates, apio, remolacha, habichuela y pepino, empleando limón y cebolla u hojas de cebollino en el aderezo.

Realizar de manera sistemática ejercicios terapéuticos tales como:

- Ejercicios para mejorar la visión.
- Ejercicios para mejorar la función de las vísceras abdominales.
- Ejercicios para relajar el pecho e hipocondrios.
- Ejercicios para beneficiar el cerebro.

CONCLUSIONES

Cuba reconoce la medicina natural y tradicional (MNT) como una especialidad médica, integradora y holística de los problemas de la salud, que emplea métodos para la promoción de salud, prevención de enfermedades, como es el caso de la Hipertensión Arterial, su diagnóstico, tratamiento y rehabilitación, a partir de los sistemas médicos tradicionales y otras modalidades terapéuticas que se integran entre sí y con los tratamientos convencionales de la medicina occidental moderna. El uso adecuado de estos métodos y técnicas terapéuticas amplía significativamente las posibilidades de los profesionales de la salud cubanos en el tratamiento de los pacientes, a la vez que recurrir a tales recursos contribuye a disminuir el uso de fármacos sintéticos y otros procedimientos más invasivos, que tienen con frecuencia mayor número de efectos colaterales y reacciones adversas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. García A.J, Perdomo J, Alonso L, Ruiz A.K. Reacciones adversas asociadas a la práctica de acupuntura en Cuba. Rev Horizonte Sanitario [Internet]. 2015 [citado 25 mayo 2018]; 14(3): [aprox. 7 p]. Disponible en: cordoba.blogspot.com/2012/09/diabetes-xiaoke.html?m=1
2. Hugo W. Introducción al conocimiento de la Medicina Tradicional China [Internet]. Córdoba, Argentina; 18 Sep 2012 [citado 8 Jun 2018]. Disponible en: cordoba.blogspot.com/2012/09/diabetes-xiaoke.html?m=1
3. Fano T. Historia y Orígenes de la Acupuntura China [Internet]. 3 Ene 2018 [citado 9 Jun 2018]. Disponible en: <https://chinaantigua.com/acupuntura/>
4. Alvarez Diaz TA. Enfermedades del Sistema Cardiovascular. En: Acupuntura Medicina Tradicional Asiática. La Habana: Editorial Capitán San Luis; 1992.p.165-68

5. Cornelio GA, González GE, Olán CZ, Pardo D, González NH. Acupuntura y masaje: auxiliar en el tratamiento de pacientes con hipertensión y diabetes en el Ejido Cuitláhuac de Tacotalpa. Rev Enfermería Actual de Costa Rica [Internet]. 2016 Jun [citado 4 Jun 2018]; 31: [aprox. 5 p.]. Disponible en: <https://chinaantigua.com/acupuntura/>
6. Rojas M. Medicinas Tradicionales y Alternativas [Internet]. México: Diplomado de Tlahui-Educa; 2007 [citado 28 Mayo 2018]. Disponible en: http://www.tlahui.com/medic/medic24/diabetes_goytia.htm
7. Zhan Jun, Zhung jing. Fundamentos de Acupuntura y Moxibustión de China. Ediciones en Lenguas Extranjeras Beijing, p. 2-30, 312-316,308-311.
8. Cuba. Ministerio de Salud Pública. Formulario Nacional Fitofármacos y Apifármacos
9. Ministerio de Salud Pública. Resolución No. 381. Gaceta Oficial No. 17 Extraordinaria [20 mayo 2015] [citado 1 Nov 2016]. Disponible en: http://www.gacetaoficial.cu/pdf/GO_X_19_2015.rar
10. García Milián, García, A. J. (2016). Monografías de fitofármacos cubanos basados en evidencias científicas. La Habana.
11. Colectivo de Autores (2014). Guía para la prescripción de productos naturales. La Habana: Editorial Ciencias Médicas.