

Aplicación de la Medicina Natural y Tradicional en el tratamiento de la hipertensión arterial

Application of Natural and Traditional Medicine in hypertension's treatment

Adrián Alejandro Vitón Castillo; ^{I*} Luis Alberto Lazo Herrera; ^{II} Celia Fundora González; ^I Olga Lidia Báez Pérez; ^{III}

^I Estudiante de 2^{do} año de Medicina. Facultad de Ciencias Médicas Dr. Ernesto Che Guevara de la Serna. Universidad de Ciencias Médicas de Pinar del Río. Pinar del Río, Cuba.

^{II} Estudiante de 6^{to} año de Medicina. Interno Vertical en Fisiología normal y patológica. Facultad de Ciencias Médicas Dr. Ernesto Che Guevara de la Serna. Universidad de Ciencias Médicas de Pinar del Río, Cuba. Pinar del Río, Cuba.

^{III} Especialista en Segundo Grado de Medicina General Integral. Máster en Ciencias de la Educación y en Medicina Bioenergética y Natural. Doctora en Ciencias Pedagógicas. Profesor Titular. Universidad de Ciencias Médicas de Pinar del Río, Cuba. Pinar del Río, Cuba.

*Correspondencia. Correo electrónico: galeno@infomed.sld.cu

RESUMEN

Fundamento: las enfermedades cardiovasculares representan la causa principal de mortalidad tanto a nivel nacional como internacional. La Medicina Natural y Tradicional constituye una alternativa útil para el tratamiento de las mismas.

Objetivo: describir la aplicación de las técnicas de Medicina Natural y Tradicional en el tratamiento de la hipertensión arterial.

Métodos: se realizó una revisión bibliográfica en las bases de datos Scopus, BASE, Clinical-Key, SciELO y LILACS. Se aplicó como estrategia de búsqueda la combinación de términos, al emplear modalidad y enfermedad. De los 216 artículos recuperados se seleccionaron 30 para el desarrollo de la investigación.

Desarrollo: el uso de las modalidades de la Medicina Natural y Tradicional está incorporada a los planes de estudio de la carrera de las ciencias médicas. Su aplicación para el tratamiento de la hipertensión arterial se encuentra sustentada en los diferentes mecanismos fisiológicos que estas activan; lo que favorece la normalización de la tensión arterial. La demostrada influencia de las diferentes modalidades de esta medicina en la tensión arterial, hacen necesario el perfeccionamiento de los planes de estudio, así como la capacitación y evaluación periódica del estado de su aplicación.

Conclusiones: la Medicina Natural y Tradicional muestra ser una poderosa herramienta para el tratamiento tanto de la hipertensión arterial como para muchas otras dolencias, de ahí la necesidad de su aprendizaje desde los primeros años del pregrado de los estudiantes de las Ciencias Médicas. Se debe continuar con la difusión, así como adiestramiento y aplicación desde la atención primaria de salud.

DeCS: MEDICINA TRADICIONAL/métodos; NATUROPATÍA/métodos; HIPERTENSIÓN/terapia; FACTORES DE RIESGO; ESTUDIANTES DE MEDICINA.

ABSTRACT

Background: cardiovascular diseases represent the main cause of mortality at the international and national levels. Natural and Traditional Medicine is a useful alternative for the treatment of it.

Objective: to describe the application of Natural and Traditional Medicine techniques in the treatment of arterial hypertension.

Methods: a review of the literature was made in the Scopus, ClinicalKey, SciELO and LILACS databases. The combination of terms was applied as a search strategy, using modality and disease. Of the 216 articles recovered, 30 were selected for the development of this research.

Development: the use of the modalities of Natural and Traditional Medicine are incorporated into the curricula of medical sciences careers. Its application for the treatment of hypertension is based on the different physiological mechanisms that these activate; promoting the normalization of blood pressure. The demonstrated influence of the different modalities of this medicine in blood pressure, makes necessary the improvement of the study plans, as well as the training and periodic evaluation of the state of its application.

Conclusions: Natural and Traditional Medicine shows to be a powerful tool for the treatment of hypertension, as well as for many other diseases, hence the need to learn from the first years of the Bachelor of Medical Sciences students. It must continue with dissemination, as well as training and application from primary health care.

INTRODUCCIÓN

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.¹

A nivel mundial más de uno de cada cinco adultos padece de tensión arterial elevada, un trastorno que causa cerca de la mitad de todas las defunciones por accidentes cerebrovasculares o cardiopatías. Las complicaciones derivadas de la hipertensión son la causa de 9,4 millones de defunciones cada año en el mundo.^{2,3} En casi todos los países de ingresos altos, el diagnóstico y tratamiento generalizado de las personas hipertensas con medicamentos de bajo costo ha propiciado una reducción significativa de la proporción de personas con tensión arterial elevada, así como de la tensión arterial media en todas las poblaciones, lo que ha contribuido a reducir la mortalidad por enfermedades del corazón.

En cambio, en los países de ingresos bajos y medianos la hipertensión no solo es más prevalente, sino que también afecta a más

personas porque el número de habitantes de estos países es mayor que el de los países de ingresos elevados. Además, a causa de la debilidad de los sistemas de salud, el número de personas hipertensas sin diagnóstico, tratamiento ni control de la enfermedad también es más elevado en los países de ingresos bajos y medianos que en los países de ingresos altos.⁴

Por su parte, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) estima que la hipertensión afecta entre el 20 y 40 % de la población adulta de la región, lo que significa que en las Américas alrededor de 250 millones de personas padecen de presión alta. En este sentido, la OPS impulsa políticas y proyectos para incidir desde la salud pública, en la prevención de la hipertensión arterial a través de la disminución del consumo de sal, promoción de la alimentación saludable y la actividad física, así como la prevención de la obesidad. Promueve y apoya además, proyectos que viabilizan el acceso de la población a medicamentos esenciales para el tratamiento de la hipertensión, e impulsa la formación de recursos humanos en salud.^{5,6}

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.⁷

Definida por *American College of Cardiology/ American Heart Association* (ACC/AHA), como la elevación de la tensión arterial sistólica por encima de los 130-139 mmHg y la tensión arterial diastólica de 80-89 mmHg, constituye una epidemia creciente en la actualidad.⁸

La Medicina Tradicional y Natural (MNT) en Cuba es una disciplina de perfil amplio integrada al Sistema Nacional de Salud que ha incorporado de manera conveniente un grupo de modalidades terapéuticas: fitoterapia, apiterapia, medicina tradicional asiática, ozonoterapia, homeopatía, terapia floral, hidrología médica, helio talasoterapia y orientación nutricional

naturista. Estas 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.⁹

Es significativo el desarrollo que en las dos últimas décadas se ha alcanzado en la integración de los recursos de la MNT y su impacto positivo en la eficiencia y calidad de los servicios de salud con la utilización de los fitofármacos y apifármacos, el empleo de terapias con productos naturales, el uso de la acupuntura y sus técnicas afines, la homeopatía, los campos magnéticos, la terapia floral y otras modalidades.¹⁰

La MNT constituye un pilar fundamental para el ejercicio de la práctica clínica, en ella se utilizan procedimientos curativos milenarios

que han soportado el paso de varias generaciones y mantienen su vigencia para el bien de todos los que la consideran un recurso más dentro del quehacer médico.¹⁰ Es por ello que los autores de la investigación están interesados en resaltar la significación especial que tiene la integración de sus contenidos en las diferentes disciplinas de las ciencias médicas.

La Medicina Integrativa es un término que se refiere a la utilización combinada y armónica de los recursos de la clásica terapéutica occidental con los diversos procedimientos y técnicas de la MNT, en correspondencia con las necesidades de cada paciente. Ella parte de considerar que el desarrollo humano se hace sostenible en la medida que sea posible ampliar un sistema de salud basado en un estilo de vida sano, en armonía con la naturaleza, con pleno respeto al entorno y con el empleo de medios al alcance de todos. Existen razones ético-filosóficas para favorecer su promoción y utilización, posee valor científico, resuelve

problemas de difícil manejo y tiene un aporte económico, al resultar menos costosa.¹⁰

Los factores patógenos exógenos (viento, calor, fuego, humedad, sequedad y frío), endógenos o emociones (elación, preocupación excesiva u obsesión, melancolía, arrepentimiento o culpa, miedo o ansiedad, terror y cólera o furia); la dieta inadecuada, el exceso de trabajo o el descanso excesivo, entre otros factores no endógenos, no exógenos (NENE), pueden provocar enfermedad.¹¹

En la medicina china, la hipertensión arterial

se expresa como la pérdida del equilibrio entre las polaridades yin y yang del organismo. Se trata de un ascenso del yang y un descenso del yin, en los que intervienen con mayor frecuencia hígado, riñón y corazón. Reconoce trece diagnósticos probables que pueden resumirse en: lesión por plenitud calurosa o exceso de yang y lesión por calor por vacío o deficiencia de yin. El tratamiento está encaminado a corregir este desequilibrio. Se debe procurar que el paciente acepte el tratamiento como una convicción y durante el seguimiento es indispensable que cada vez, necesite menos del médico para mantener la salud.¹¹ La investigación se realizó con el objetivo de escribir la aplicación de las técnicas de Medicina Natural y Tradicional en el tratamiento de la hipertensión arterial.

MÉTODOS

Se realizó una búsqueda de información en las bases de datos Scopus, ClinicalKey, BASE, SciELO y LILACS. Se aplicó como estrategia de búsqueda la combinación de términos que incluían la modalidad de la Medicina Natural y Tradicional, así como la enfermedad en cuestión (hipertensión arterial), de la siguiente forma (modalidad) *AND* (hipertensión). Para Scopus y ClinicalKey la fórmula quedó estructurada *TITLE-ABS-KEY* (modalidad) *ANDTITLE-ABS-KEY* (hipertensión). Para la recuperación de artículos en inglés se emplearon las mismas fórmulas, al sustituir la modalidad y la enfermedad por su equivalente en inglés; obtenido

mediante los descriptores en ciencias de la salud. Para los artículos se empleó un margen de recuperación de cinco años (2015-2019) y para los libros de 10 (2010-2019), se logró un 86,66 % de actualización. Se emplearon artículos fuera de este rango por el interés que los mismos tenían para el desarrollo de la investigación. De los 216 artículos fueron seleccionados 30 artículos para el desarrollo del estudio.

DESARROLLO

La incorporación de los primeros elementos de MNT tanto en el área básica como en la clínica se produjo a inicios de la década de 1990 en asignaturas como: Anatomía, Farmacología, Dermatología, Psiquiatría y Medicina Interna, y se amplió después en otras especialidades de las áreas clínica y quirúrgica.¹²

En el año 2002 se constituyen las Cátedras de Medicina Natural y Tradicional en los centros de Educación Médica Superior del país, es preciso destacar que por más de una década se mantuvo dispersa y poco uniforme la actividad formativa de los estudiantes al respecto, al depender en lo esencial de la voluntad de los profesores de unas u otras asignaturas.¹³

Acupuntura y técnicas afines

Acupuntura

La acupuntura (AP), una técnica milenaria de la Medicina Tradicional China (MTC), que forma parte del grupo de las estrategias no farmacológicas y ha sido propuesta como una terapia complementaria para el control de las Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT) por

la Organización Mundial de la Salud.

La AP es una modalidad terapéutica de la MNT que, a través de la estimulación de puntos específicos del cuerpo, llamados puntos de acupuntura, promueve la autorregulación orgánica para combatir las varias condiciones de salud/enfermedades.¹⁴

Este mecanismo de autorregulación se relaciona con el equilibrio de la actividad del sistema renina-angiotensina-aldosterona, además de involucrar alteraciones plasmáticas de catecolaminas y neurotransmisores, como la norepinefrina, la serotonina y la endorfina.¹⁵

Al revisar la literatura sobre la temática, se encontró la aplicación de la acupuntura en la hipertensión arterial según tres situaciones (por hiperactividad de la energía de hígado y por déficit renal).¹⁶

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 E36.¹⁶

Auriculoterapia

En estos momentos se conocen alrededor de 200 puntos biológicamente activos en la oreja, con los cuales se pueden tratar numerosas enfermedades. Entre ellos hay de 70 a 90 puntos de mayor importancia. La ventaja de la auriculopuntura consiste en que se aprende fácil, es de un amplio uso, tiene un manejo simple y pocas reacciones secundarias, se utiliza en las

enfermedades funcionales y en las orgánicas. Su acción analgésica, sedativa, anticonvulsivante, antiinflamatoria, antitúscigena, antipirética e hipotensora es muy rápida.^{17,18}

La aplicación de la técnica de la Sangría en el Ápex Auricular consiste en realizar una punción capaz de provocar un sangramiento que no debe ser muy pequeño ni exceder de 10 gotas, demasiado abundante suele debilitar al paciente. Para provocar la sangría se pueden emplear las agujas de tres filos o agujas prismáticas, doblando la oreja sobre sí misma de forma vertical, el punto de punción se establece en el punto más alto del pliegue así formado. Este es un método de dispersión y es útil para eliminar los estancamientos de energías, que no responden a terapias más benignas o en aquellos casos en que la obstrucción es muy severa, es también efectiva para eliminar calor endógeno o exógeno y para dispersar plenitudes.^{17,18} En un estudio realizado en Camagüey,¹¹ se encontró que la aplicación de esta técnica fue efectiva para disminuir las cifras de tensión arterial.

Está bien documentado el papel de la auriculoterapia en el tratamiento de la hipertensión arterial pues con ese proceder se liberan diferentes neuropéptidos y otros mediadores que explican el efecto hipotensor de la sangría en el ápex de la oreja a través de mecanismos neurológicos, humorales y bioeléctricos que producen sedación, vasodilatación, diuresis e hipotensión.¹⁹ Por lo general se emplean los puntos *shenmen* auricular, hipertensión 1 y 2, y ansiolítico.

Ventosas

El uso de ventosas es otro método utilizado para estimular los puntos de acupuntura. Se realiza prendiendo algodón empapado en alcohol, se introduce en un frasco que se coloca sobre la piel. Se crea un vacío y pueden aparecer áreas circulares de eritema y equimosis. En la actualidad, algunos médicos usan un dispositivo de vacío más sencillo que elimina el riesgo de quemaduras.²⁰

Se plantea la colocación de ventosas en vasos gobernados 14 (VG14), V15, VB21, E36, IG11, IG15 y V57 por 10 a 15 minutos.¹⁶

Moxibustión

La moxibustión es la práctica de quemar moxa seca (*Artemisia vulgaris*), dispuesta en pequeñas pilas en forma de cono, sobre los puntos de acupuntura. La moxibustión puede ser directa, en la que los conos de moxa se dejan quemar completamente hasta la superficie de la piel, o indirecta, en la que se eliminan antes de que las fibras ardientes toquen la piel. Los efectos secundarios consisten en quemaduras de primer y segundo grado.²⁰ Se plantea la estimulación en el punto E36 en primavera, en días alternos por un mes.¹⁶

Fitoterapia

El uso de las plantas medicinales se remonta a la antigüedad y son la fuente de muchos de los medicamentos de uso actual, éstas han probado su eficacia en múltiples enfermedades. Plantas como el ajo, la caña santa y el té de riñón, entre otras, han sido usadas en el tratamiento de la hipertensión arterial.¹⁷

Se puede emplear tintura de ajo, 20 gotas en

medio vaso de agua y té de riñón extracto fluido, 10 gotas en medio vaso de agua, ambos tres veces al día.¹⁷ El jarabe de ajo y el elixir de caña santa, una cucharada de una a tres veces al día, infusión de albahaca con cuatro a seis cohollos, infusión de caña santa, de 15 a 20 gotas en un litro de agua para tomar una taza dos o tres veces al día. Las fricciones de muralla aplicadas en la frente son útiles en la cefalea causada por la hipertensión arterial.¹⁶ 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.²¹ En un estudio realizado por Fernández Lapa N, et al.²² en Perú se encontró que el 83 % de los hipertensos estudiados empleaban la fitoterapia en su tratamiento.

Homeopatía

La Homeopatía es el sistema médico, filosófico, natural y holístico, estructurado en Alemania por Samuel Hahnemann, en 1796, que aplica una farmacoterapia bioenergética e individualizada. Los fundamentos teóricos y metodológicos que rigen esta práctica y la consecuente prescripción del medicamento están implícitos en los principios básicos de la similitud, (*similia similibus curantur*), la patogénesis, los solventes polares activados, la individualidad patológica y medicamentosa, la predisposición miasmática, la natural morborummedicatrix y la bioenergía de los organismos vivos.²³

Aconitum napellus

Crisis hipertensivas, a menudo por un susto o sin razón aparente, con pulso lleno, rápido y

duro, que aparecen o se agravan a media noche, con palpitations, sensación de plenitud cefálica o de algo que hirviera en la cabeza, que está caliente. Gran agitación o inquietud, miedo a morir, ansiedad.²³

Belladona

Crisis hipertensivas que aparecen bruscamente, con congestión, cefaleas congestivas, pulsátiles, cada una de color rojo vivo y mirada brillante, gran sequedad de la garganta, latidos o pulsaciones violentas, sobre todo en la carótidas y sienes y taquicardia con pulso lleno y duro.²³

Glonoinum

Es el medicamento más utilizado en estos casos. Crisis hipertensivas con bruscas congestiones u oleadas de sangre que suben, sobre todo hacia el tórax y la cara, tufaradas de calor ascendente y pulsaciones en todo el cuerpo, hasta la punta de los dedos. Pueden verse las venas y arterias dilatadas, con violentos latidos en la cabeza, cuello y corazón. Pulso taquicárdico, duro y lleno. Parece como si los vasos sanguíneos fueran a estallar (están duros y tortuosos), la cara está muy roja.²³

Hidrología Médica

La utilización de aguas mineromedicinales es tan antigua como la historia de la Medicina. En la época de Homero, los baños se usaban para higienizarse y refrescarse. En tiempos de Hipócrates, el baño se consideraba algo más que una simple medida higiénica, era beneficioso para la curación de la mayoría de las enfermedades. Los romanos usaban las aguas para el tratamiento de los problemas ortopédicos.

Después de la era romana, la balneoterapia dejó de utilizarse. En el siglo XVI los baños fueron redescubiertos. Desde entonces, las curas termales se han practicado de manera continua para el tratamiento de enfermedades músculo esquelética principalmente.²³

En la actualidad los tratamientos con aguas mineromedicinales se hacen en los balnearios. En estos centros se pueden alcanzar, además de los cuidados y atenciones médicas, los efectos favorables derivados de un ambiente apacible, poco estrés, serenidad, belleza, contacto con la naturaleza, unas condiciones climáticas convenientes, una dieta adecuada, una convivencia social agradable, etc. Las aguas mineromedicinales son consideradas como agentes terapéuticos, como medicamentos naturales complejos; esto se ha visto en los diferentes estudios tanto físico-químicos, bioquímicos, fisiológicos como terapéuticos.²⁴

La hipertensión arterial puede ser tributaria de tratamiento de la cura hidrotermal y son muchos los sujetos que una vez al año concurren a los balnearios. Estas aguas se pueden utilizar en hipertensiones lábiles sin insuficiencia cardiaca o renal que las puede contraindicar. Al principio se pueden beneficiar los pacientes con hipertensiones originadas por vasoconstricción o espasmo arterial por distintas causas.²⁴

Pueden aplicarse entre una y tres técnicas termales, en cuyo caso al lodo le seguirá el baño y a éste la tercera aplicación (masaje o ducha), la mayoría de los pacientes. Las pautas de tratamiento siempre serán bajo prescrip-

ción médica, en función de la enfermedad que presente y del estado general (a tener en cuenta sobre todo en patologías cardiovasculares, respiratorias e infecciones). Se recomienda que dicho tratamiento vaya seguido de media hora de reposo en la cama. ²⁴

Ejercicios terapéuticos tradicionales

El conocimiento de la medicina tradicional china, desde el punto de vista de la bioenergética, se vincula con el empleo del *chi kung* (*qigong*) como herramienta terapéutica de esta medicina ancestral. Según las fuentes encontradas, queda claro que surge en China como una terapia médica para la prevención y curación de enfermedades. ²⁵

Las formas del *chi kung* implican una regulación de la respiración y la mente con los movimientos que se realizan y consiste en un conjunto de técnicas energéticas realizadas desde tiempos remotos con el objetivo de desarrollar la salud, la vitalidad y la conciencia espiritual. ²⁵

En general, la evidencia de la literatura actual sugiere que el *qigong* puede tener efectos psicológicos positivos para las personas con enfermedades crónicas con síntomas de depresión y ansiedad. *Qi gong* es superior a la ausencia de intervención y las drogas antihipertensivas, pero inferior a ejercer en la reducción de la presión arterial; *qi gong* como tratamiento adyuvante a los fármacos antihipertensivos reduce de manera significativa la presión arterial y podría ser recomendado como un enfoque complementario para los pacientes hipertensos. ^{26,27}

A la par tanto el *qi gong* como el *Tai Chi Chuan* poseen efectos positivos en la calidad de vida, la fatiga, la función inmune y los niveles de cortisol en pacientes con cáncer. Como un sistema de ejercicios físicos, este arte marcial podría tener efectos sobre la reducción de los factores de riesgo cardiovascular al mejorar la sensibilidad a la insulina y las dislipidemias, aunque se requieren más estudios. ²⁸

Masajes Terapéuticos Tradicionales

Estos son un conjunto de métodos y técnicas que utilizan la fricción y manipulación con una finalidad terapéutica, modificables a cada sujeto o paciente, orientados de acuerdo con el diagnóstico médico tradicional asiático.

Un artículo publicado en la revista *Medisan*, ²⁹ propone un protocolo de tratamiento que se basó en la combinación de métodos de dígito presión y sobamiento para tratar la crisis de hipertensión arterial, se tuvo en cuenta el siguiente orden:

1. Rozar suavemente cabeza, cuello y hombro (tres a -cinco veces).
2. Empujar en sentido recto la línea *Qiaogong*, unilateralmente; primero un lado y después el otro, alrededor de 50 veces.
3. Presionar y sobar E9 (*Renying*), H3 (*Taichung*), C7 (*Shenmen*) y Pc6 (*Neiguan*).
4. Sobar el cuello con los dedos pulgar (tres o cuatro veces).
5. Pellizcar y aferrar región del cuello, trapecio (de arriba hacia abajo, tres o cuatro veces cada una).
6. Presionar y sobar Vb20 (*Fengchi*) y Vg20 (*Baihui*).

7. Sobar en forma de círculo desde el *Taiyang* de un lado al otro, ida y vuelta, tres o cuatro veces.
8. Empujar desde el *Yintang* hacia la línea del cabello (12 veces).
9. Empujar separando desde el *Yintang* hacia el *Taiyang* (100 veces) durante tres minutos.
10. Frotar con los dedos a lo largo de la región temporal de 20 a 30 veces.
11. Percutir con los dedos la cabeza y halar mechones de pelo suavemente desde la frente hacia detrás, a lo largo del canal de Vg, haciendo énfasis en Vg20 y en el punto extra *Sischencong*.
12. Presionar digitalmente en Ig4, IG11, Bp10 por espacio de uno a tres minutos.²⁹

Orientación Nutricional Naturista

Se plantea en la literatura revisada la incorporación de alimentos agrios, albahaca, carne de caballo, limón, tomate, naranja, aceite de oliva, miel, perejil, plátano, toronja, zanahoria, pepino y espinaca, tanto para estabilizar niveles de ph en sangre, como para incorporar antioxidantes e hipolipemiantes.¹⁶

Otras recomendaciones:

Se recomienda el uso del Yoga como ejercicio físico y psicoterapia, además de la relajación de *Jabson*. Se puede emplear musicoterapia como el nocturno de *Shopán*.¹⁶

CONCLUSIONES

La Medicina Natural y Tradicional muestra ser una poderosa herramienta para el tratamiento tanto de la hipertensión arterial como para mu-

chas otras dolencias, de ahí la necesidad de su aprendizaje desde los primeros años del pregrado de los estudiantes de las Ciencias Médicas. Se debe continuar con la difusión, así como adiestramiento y aplicación desde la atención primaria de salud.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Salud del barrio. Hipertensión arterial en el adulto mayor. Atención Primaria de Salud. Boletín para la Comunidad [Internet]. 2017 [citado 08 Nov 2019];1(2):[aprox. 7 p.]. Disponible en: <http://files.sld.cu/bmn/files/2017/03/salud-del-barrio-marzo-20171.pdf>
2. World Health Organization. Global Health Estimates 2015: Deaths by Cause, Age, Sex, by Country and by Region, 2000-2015 [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2016 [citado 08 Nov 2019]. Disponible en: http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/en/.
3. World Health Organization. World health statistics 2015 [Internet]. Geneva, Switzerland: WHO; 2015 [citado 08 Nov 2019]. Disponible en: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/170250/1/9789240694439_eng.pdf?ua=1&ua=1
4. Cuba. Centro Nacional de Información de Ciencias Médicas. Biblioteca Médica Nacional. Hipertensión. Estadísticas Mundiales. Factográfico salud [Internet]. Abr 2017 [citado 08 Nov 2019];3(4):[aprox. 10 p.]. Disponible en: <http://files.sld.cu/bmn/files/2017/04/factografico-de-salud-abril-20171.pdf>

5. Organización Mundial de la Salud. Información general sobre la hipertensión en el mundo. Una enfermedad que mata en silencio, una crisis de salud pública mundial [Internet]. Ginebra, Suiza:OMS;2013 [citado 08 Nov 2019]. Disponible en: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/87679/1/WHO_DCO_WHD_2013.2_spa.pdf?ua=1
6. Organización Panamericana de la Salud. Hipertensión [Internet]. Washington: OPS; 2017 [citado 08 Nov 2019]:[aprox. 3 p.]. Disponible en: https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_topics&view=article&id=221&Itemid=40878&lang=es
7. Ministerio de Salud Pública. Dirección de Registros Médicos y Estadística de salud. Anuario Estadístico de Salud 2018 [Internet]. Abr 2019 [citado 08 Nov 2019]. Disponible en: <http://files.sld.cu/bvscuba/files/2019/04/Anuario-Electr%C3%B3nico-Espa%C3%B1ol-2018-ed-2019.pdf>
8. Carey RM, Whelton PK, for the 2017 ACC/AHA Hypertension Guideline Writing Committee. Prevention, Detection, Evaluation, and Management of High Blood Pressure in Adults: Synopsis of the 2017 American College of Cardiology/American Heart Association Hypertension Guideline. Ann Intern Med [Internet]. 2018 [citado 08 Nov 2019];168(5):[aprox. 8 p.]. Disponible en: <https://annals.org/aim/fullarticle/2670318/prevention-detection-evaluation-management-high-blood-pressure-adults-synopsis-2017>
9. Álvarez Díaz TM, López Pellón H, Díaz Mastellaris M. Manual para la práctica de la medicina Tradicional y Natural. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2012.
10. Castro Martínez J, Mederos Luís II, García González A. Integración de contenidos de Medicina Natural y Tradicional desde una perspectiva interdisciplinaria. EDUMECENTRO [Internet]. Feb 2016 [citado 08 Nov 2019];8(Suppl 1): [aprox. 7 p.]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742016000500008&lng=es
11. Pino García A, Santana Álvarez J, Rodríguez de la RG. Efectividad de la auriculoterapia en la hipertensión arterial primaria en adultos según diagnóstico tradicional. AMC [Internet]. Feb 2017 [citado 08 Nov 2019];21(1):[aprox. 18 p.]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-02552017000100005&lng=es
12. Tosar Pérez MA. Estrategia curricular de Medicina Natural y Tradicional: su implementación en Medicina General Integral. Edumecentro [Internet]. 2017 [citado 08 Nov 2019];9(4): [aprox. 15 p.]. Disponible en: <http://revedumecentro.sld.cu/index.php/edumc/article/view/987>
13. Valente C, Gomara FL, Neto PLM, de Souza RC. Aplicação do Laser na acupuntura. Cad Naturol Terap Complem. 2015;4(6):47-54.
14. Pereira RDM, Alvim NAT. Acupuntura como tecnologia para intervenções diagnósticos de enfermagem. Rev Enferm UFPE Online

[Internet]. 2016 [citado 08 Nov 2019];10(4): [aprox. 6 p.]. Disponible en: http://www.revista.ufpe.br/revistaenfermagem/index.php/revista/article/view/8829/pdf_9981

15. Lai X, Wang J, Nabar NR, Pan S, Tang C, Huang Y. Proteomic response to acupuncture treatment in spontaneously hypertensive rats. PLoS ONE [Internet]. 2012 [citado 08 Nov 2019];7(9):[aprox. 13 p.]. Disponible en:

<https://journals.plos.org/plosone/article/file?id=10.1371/journal.pone.0044216&type=printable>

16. Pargas Torres F. Enfermería en la Medicina Tradicional y Natural. La Habana: Eci-

med;2005.

17. Martínez Pérez JR, Bermúdez Cordoví LL, Cruz Paz Z, Falcón Diéguez Y. Efectividad de la combinación medicamentos/auriculoterapia/fitoterapia en el tratamiento de pacientes con hipertensión arterial. Rev Electrón [Internet]. 2015 [citado 08 Nov 2019];40(11):[aprox. 15 p.]. Disponible en: [http://](http://revzoilomarinaldo.sld.cu/index.php/zmv/article/view/349)

revzoilomarinaldo.sld.cu/index.php/zmv/article/view/349

18. Pérez M, Acebey LL, Riera MC, Ferriol M. Tratamiento de la urgencia hipertensiva con auriculopuntura en pacientes con diagnóstico de hipertensión arterial descompensada. Acta Médica Centro [Internet]. 2016 [citado 08 Nov 2019];10(3):[aprox. 6 p.]. Disponible en: <http://www.revactamedicacentro.sld.cu/index.php/amc/article/view/682>

19. Estanquero Ramos Y, López Hernández Y, Sánchez Gutiérrez L, Frómeta Hernández H.

Sangría en el ápex de la oreja para tratamiento de las urgencias hipertensivas. Medimay [Internet]. 2018 [citado 08 Nov 2019];25(1):

[aprox. 8 p.]. Disponible en: <http://revcmhabana.sld.cu/index.php/rcmh/article/view/1190>

20. Kasprowicz S, Lio PA. Medicina complementaria y alternativa. En: Bologna JL, Scaffer JV, Cerroni L, editores. Dermatología. 4^{ta} ed. España: Elsevier; 2019 [citado 08 Nov 2019]. Disponible en: <https://www.clinicalkey.es#!/content/book/3-s2.0-B9788491133650001339>

21. Jiménez Corona AE, Mateo Rivera IA. Plantas medicinales usadas en la terapéutica de pacientes con hipertensión y diabetes mellitus tipo II, de la región indígena Tepehuana. Ciencia Huasteca [Internet]. 2019 [citado 08 Nov 2019];13(2019):[aprox. 7 p.]. Disponible en: <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/huejutla/article/view/3538>

22. Fernández Lapa N, Minaya Merino N, Palomino Romero N. Evaluación sobre el uso de plantas medicinales en el tratamiento de hipertensión arterial HNERM ESSALUD–junio 2015. Alas Peruanas [Internet]. 2015 [citado 08 Nov 2019];2(1):[aprox. 15 p.]. Disponible en: <http://revistas.uap.edu.pe/ojs/index.php/SD/article/view/899>

23. Moré Chang CX, Cabrera Hernández A, Blanco Ramos C, Morón Vázquez AM, Junco Bringa D, Hernández Moré EJ. Miniguía homeopática para instruir sobre el tratamiento de la hipertensión arterial. EDUMECENTRO [Internet]. Dic 2018 [citado 08 Nov 2019];10

(4):[aprox. 10 p.]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742018000400009&lng=es

24. Martínez Guillermon MR. La balnoterapia y su influencia sobre la presión arterial. Bol Soc Esp Hidrol Méd [Internet]. 2018 [citado 08 Nov 2019];33(1):[aprox. 25 p.]. Disponible en: [http://hidromed.org/hm/images/pdf/BSEHM%202018_33\(1\)89-113_Martinez_Guillamon_MR.pdf](http://hidromed.org/hm/images/pdf/BSEHM%202018_33(1)89-113_Martinez_Guillamon_MR.pdf)

25. Alvarez Miranda O. El Chi Kung (QiGong) como herramienta terapéutica de la medicina tradicional y natural. CCM [Internet]. 2017 [citado 08 Nov 2019];21(3):[aprox. 4 p.]. Disponible en: <http://revcocmed.sld.cu/index.php/cocmed/article/view/2533>

26. Xiong X, Wang P, Li X, Zhang Y. Qigong for Hypertension. Medicine (Baltimore) [Internet]. 2015 [citado 08 Nov 2019];94(1):[aprox. 14 p.]. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4602820>

27. Álvarez Miranda O. Beneficios de la práctica del Tai Chi Chuan para la salud. CCM [Internet]. 2016 [citado 08 Nov 2019];20(2):[aprox. 3 p.]. Disponible en: <http://revcocmed.sld.cu/index.php/cocmed/article/view/2329/848>

28. Ochoa Expósito K, Rivas Estévez M, Miguel-Soca PE, Batista Hernández A, Leyva Sicilia Y. Ensayo no aleatorizado: impacto de cambios en la dieta y ejercicios físicos en pacientes adultos con síndrome metabólico. CCM [Internet]. 2015 [citado 08 Nov 2019];19(3):[aprox. 18 p.]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1560-43812015000300008&lng=es

29. Castillo Ferrer A, Castillo Mayedo JA, Aguilera Serrano Y, Gafas González C, García Céspedes ME, Benítez Rodríguez G. Aplicación de digitopresión y masaje para el tratamiento de la hipertensión arterial. MEDISAN [Internet]. 2007 [citado 08 Nov 2019];11(4):[aprox. 11 pp.]. Disponible en: http://bvs.sld.cu/revistas/san/vol11_4_07/san08407.htm

Recibido: 30 de junio de 2019

Aprobado: 04 de octubre de 2019