

La hipertensión arterial y los cuidados del corazón

Arterial hypertension and heart care

Abelardo Emilio Rodríguez Menéndez¹
Elfren Raúl Liendo Liendo²

1. Doctor en Medicina Humana, Especialista en Anatomía Humana en Primer y Segundo grado, I.S.C.M. La Habana, Cuba. Docente de la U.N.J.B.G.

2. Doctor en Ciencias de la Educación. Docente U.N.J.B.G.

INTRODUCCIÓN

La hipertensión arterial (HTA) es una enfermedad que afecta a todas las personas a nivel mundial, pero en especial ataca a los hombres de raza negra y mujeres después de la menopausia, es una de las enfermedades que más muertes ha causado por su especial característica de ser silenciosa y acabar con órganos importantes del cuerpo humano, por lo tanto su control ha sido una de las principales preocupaciones, para poder disminuir la mortalidad y la morbilidad.

DESARROLLO

El corazón, como cualquier parte del cuerpo necesita cuidados que son vitales para su adecuado funcionamiento. Entre los principales cuidados del corazón están¹:

- **Evitar el Consumo de tabaco.** El tabaco es uno de los principales factores que se pueden evitar y modificar para disminuir la aparición de enfermedades del corazón. Fumar ejerce un efecto nocivo sobre el sistema cardiovascular, favorece el riesgo de trombosis y provoca una reducción del calibre de las arterias coronarias dificultando el riego del corazón.
- **Controlar el colesterol:** Las cifras totales de lípido no pueden sobre pasar los 200 miligramos por decilitro. También es necesario consultar periódicamente con un médico los valores de colesterol bueno y malo.
- **Presión arterial:** Es imprescindible medirla una vez al año y vigilar que no sobrepase de 120 milímetros (la sistólica) y 85 la diastólica.
- **Obesidad Abdominal:** El perímetro de la cintura es el mejor indicador para determinar el riesgo cardiovascular. No debe ser mayor de 83 centímetros en las mujeres y 105 en los hombres.
- **Actividad física:** Es muy importante hacer un

esfuerzo para sacar media hora al día y dedicarla a hacer un poco de ejercicio. Basta con un paseo a ritmo rápido para reducir el riesgo coronario.

- **Frutas y verduras:** La dieta mediterránea es la mejor opción para mantener el corazón en forma. Frutas, verduras y aceite de oliva virgen son los aliados excepcionales.
- **Alcohol:** Un vaso de vino al día es saludable pero no se debe sobrepasar los 50 g/24h.
- **Estrés:** El estrés es muy nocivo para las arterias. Además, tampoco es recomendable hacer esfuerzos intensos si no se está acostumbrado.
- **Depresión:** La depresión es un factor de riesgo cardíaco. La tristeza y la melancolía cuando son serias afectan al sistema inmune y facilitan alteraciones moleculares que pueden desembocar en problemas cardiovasculares.
- **Diabetes:** La relación entre las cifras de glucosa y los infartos de miocardio es incuestionable. Por tanto evitar que el azúcar esté alto es primordial.

Aunque la hipertensión arterial no puede ser definitivamente curada, existen una serie de hábitos de vida que unidos a la acción de los medicamentos antihipertensivos, pueden llegar a controlarla de forma sustancial y evitar así sus consecuencias².

TRATAMIENTO NO FARMACOLOGICO DE LA HIPERTENSION ARTERIAL³:

- **Control de Peso:** Se ha demostrado cómo la reducción de 5 a 6 kilogramos de peso puede tener modificaciones metabólicas sustanciales y producir impacto en los aparatos cardiovascular y osteomuscular. Idealmente, el paciente debe llegar a un peso normal y a un índice de masa corporal inferior a 25.
- **Hacer ejercicios diariamente:** El ejercicio moderado puede disminuirle el riesgo de una

- enfermedad del corazón.
- **Dieta sana:** Consumir más frutas, verduras, granos integrales y productos lácteos bajos en grasa. Una dieta saludable es importante.
 - **Consumo bajo en sal:** El consumo promedio de sal es de 10 g/24h. y se recomienda una dieta de menos de 5 g/24h. de sal. Se recomienda que en pacientes que están acostumbrados a consumir comidas ricas en sal, el gusto de la comida baja en sal pueda mejorarse con el uso de limón, ají, especias y vinagre.
 - **Disminución del consumo de bebidas alcohólicas:** El consumo de más de una onza de alcohol diariamente eleva la presión arterial en forma permanente. Este incremento será mayor en el fumador y en la persona con colesterol elevado.

ALIMENTOS REGULAR EL COLESTEROL⁵.

- **Frutas y verduras:** Las frutas previenen las enfermedades del corazón: varios estudios señalan que son beneficiosos, ya que algunos de sus compuestos químicos naturales como los fitoesteroles pueden actuar sobre células implicadas en el desarrollo de la aterosclerosis (estrechamiento de las arterias). También mejoran los niveles de colesterol en la sangre. Contienen grandes cantidades de fibra, minerales, proteínas vegetales y vitaminas que protegen la salud del corazón. Aumente el consumo de frutas, verduras y hortalizas, comiendo al menos 5 raciones diarias.
- **Cereales integrales:** Son carbohidratos complejos, que contienen más vitaminas, minerales y antioxidantes que los cereales refinados. Los cereales integrales aportan energía a nuestro cuerpo. Cuanto mayor es el consumo de cereales integrales, menor es el riesgo de enfermedades del corazón. Añada cereales variados a tu dieta, especialmente los integrales por su alto contenido en fibra. La Asociación Americana del Corazón aconseja, que se tomen seis raciones diarias.
- **Aceite de oliva virgen:** El aceite de oliva es un alimento rico en antioxidantes muy beneficioso para prevenir las enfermedades del corazón. Utilice aceite de oliva como fuente de grasa, mejor que sea extra virgen. Es rico en ácido oleico, un tipo de grasa monoinsaturada que reduce los niveles de colesterol LDL (malo) en sangre. Además contiene vitamina E y sustancias antioxidantes, como alfa-tocoferol, carotenos y polifenoles, cuya concentración varía en función de la madurez de la aceituna y la tecnología de obtención.
- **Legumbres:** Garbanzos, lentejas, frijoles, arvejas y habas son leguminosas, que pertenecen a la familia botánica de las Fabaceae. También son legumbres el cacahuete, y la soja. Poseen un alto contenido en proteínas, carbohidratos, fibra alimentaria, minerales, vitaminas y compuestos antioxidantes. Combinadas con cereales (como el arroz) son una fuente de proteína de calidad, equivalente a un bistec de carne, pero sin colesterol. Reducen la concentración de colesterol en sangre y protegen la salud del corazón. Una dieta balanceada debería incluir legumbres tres veces a la semana.
- **Pescados:** El pescado es una buena fuente de proteínas, pero con menos calorías que la carne. El pescado es un alimento de alta calidad nutricional, que aporta aminoácidos esenciales, vitaminas y minerales como potasio y magnesio. Contiene grasas poliinsaturadas (omega-3 y omega-6), que disminuyen el colesterol LDL (malo) y elevan el colesterol bueno. Consume pescado, en especial los pescados azules (salmón, sardina, atún o anchoa), ya que son ricos en grasas omega 3. La Asociación Americana del Corazón recomienda comer pescado al menos dos veces por semana.
- **Frutos secos:** Están especialmente recomendados para el corazón los frutos secos de cáscara como las almendras, avellanas, nueces o piñones, ya que reducen los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares (diabetes tipo 2, colesterol LDL- malo- y obesidad). A pesar de ser muy calóricos (un 50% de grasa o más) son recomendables en dietas saludables, ya que se suelen tomar pocas cantidades o sustituyen a otro tipo de alimentos. Si quieres disfrutar de una alimentación saludable puedes comer frutos secos al menos 4 veces a la semana.

SUPLEMENTOS BENEFICIOSOS PARA MANTENER EL COLESTEROL LDL EN NIVELES SALUDABLES⁵.

- **Niacina:** Es una vitamina del complejo B que posee un gran potencial para reducir los niveles de colesterol LDL (colesterol malo) y los triglicéridos y aumenta el HDL (colesterol bueno).
- **Vitaminas C y E:** Evitan la oxidación del colesterol y su adhesión a las arterias formando placas.
- **Extracto de Gugulipid:** Es un extracto procedente de la resina de un árbol nativo de la India y que contiene unas sustancias denominadas guggulsteronas. Las guggulsteronas tienen la capacidad de reducir el nivel de colesterol y triglicéridos en la sangre.
- **Isoflavonas de Soja:** Tienen grandes capacidades para reducir el colesterol malo (LDL) y ayudar a proteger además el sistema cardiovascular gracias a su contenido en omega-3 y omega-6.
- **Salvado de avena:** La avena tiene fibra soluble que puede absorber el agua y otras sustancias como el colesterol que fluye por la sangre. También tiene la capacidad de estimular el peristaltismo, para ayudar a eliminar el colesterol LDL. Además, el salvado de avena no permite que se acumule el exceso de colesterol en las arterias, evitando el taponamiento arterial y enfermedades cardiovasculares.
- **Extracto de ajo:** El extracto de ajo es muy beneficioso para mantener el buen estado la salud cardiovascular. Contiene una sustancia llamada alicina, que evita la arteriosclerosis, al aumentar los niveles de colesterol bueno (HDL) y reduciendo los triglicéridos y el colesterol malo
- **Extracto de uva:** Contiene proantocianidinas oligoméricas, sustancias con grandes propiedades antioxidantes que tienen la capacidad de disminuir los depósitos de colesterol en los vasos sanguíneos.

- **Taurina:** Es un aminoácido, que entre otras muchas funciones, es requerida por el organismo para fabricar la bilis. Partiendo de la base de que parte del colesterol es usado para elaborar más bilis, un suplemento de taurina podría reducir la cantidad de colesterol en sangre.
- **Acidos grasos Omega:** Los ácidos Omega 3, 6 y 9 concretamente actúan en la reducción del colesterol malo o LDL, facilitando el aumento de las lipoproteínas de alta densidad (HDL) ya que actúan como barredores del LDL de la sangre hacia el hígado para ser eliminado.
- **Arroz fermentado por levadura roja (Red Yeast Rice) :** Recientemente, el arroz de levadura roja ha sido desarrollado por científicos chinos y estadounidenses como un producto que tiene la capacidad de reducir los niveles de lípidos en la sangre, incluyendo el colesterol y los triglicéridos gracias a un conjunto de compuestos químicos denominados monacolíinas

NIVELES DE COLESTEROL TOTAL, BUENO (HDL) Y MALO (LDL):

Colesterol Total	
Menos de 200 mg/dL	Deseable
200–239 mg/dL	Limite Alto
240 mg/dL	Alto
LDL	
Menos de 100 mg/dL	Óptimo
100–129 mg/dL	Cerca de lo óptimo
130–159 mg/dL	Limite alto
160–189 mg/dL	Alto
190 mg/dL	Muy alto
HDL	
Menos de 40 mg/dL	Factor de riesgo alto
60 mg/dL o >	Deseable

TRATAMIENTOS NATURALES 6.

La contribución más importante que la medicina natural tiene que hacer para los ataques al corazón reside en la prevención, no en el tratamiento. Debido a que los ataques al corazón son, en casi todos los casos, provocados por la aterosclerosis, el tratamiento natural discutido en los artículos de aterosclerosis es relevante para reducir el riesgo de un ataque al corazón.

Ajos: En un estudio, a 432 personas que habían sufrido un ataque al corazón les dieron o extracto de aceite de ajo. Los resultados mostraron una reducción significativa de un segundo ataque al corazón y casi una reducción del 50% en la tasa de mortalidad entre aquellas que tomaban ajo.

Advertencia: Las personas que toman aspirina para prevenir los ataques al corazón no deben tomar complementos de ajo, ya que la combinación puede causar un sangrado excesivo.

TRATAMIENTOS NATURALES PARA LAS PALPITACIONES DEL CORAZON 7.

- **Anís (Pimpinellaanisum):** Su riqueza en calmantes naturales, hacen de esta planta aromática y medicinal, un aliado para detener las palpitaciones, debiendo consumir

dos tazas de té diarias, una vez que se hace presente por primera vez la condición.

- **Uva (Uvitis vinifera):** Las uvas representan un remedio natural y a la vez toda una panacea, que en el caso de las palpitaciones son muy efectivas, debiendo tomar el jugo de uvas maduras, varias veces al día para fluidificar la sangre y favorecer al sistema circulatorio, aliviando en consecuencia la condición de inestabilidad cardiaca.

LA PLANTA MEDICINAL DEL CORAZÓN 8.

- **ESPINO BLANCO(Crataegusmonogyna):** La infusión de sus flores está indicada para casos de angina de pecho, arritmias, insuficiencia cardiaca y para la recuperación después de un infarto. También se recomienda en personas sanas si están sometidas a fuertes presiones, como forma preventiva para mantener el corazón en perfecto estado.

Efectos:

- **Cardiotónico:** regulador del ritmo cardíaco (flavonoides).
- **Vasodilatador coronario:** con aumento del flujo sanguíneo (flavonoides, procianidoles).

Uso: Es mejor tomar una infusión de planta, que el uso farmacológico aislado de sus principios activos.

Advertencia: A pesar de que no es tóxico, es conveniente no sobrepasar las dosis indicadas, unas dos tazas al día máximo, y tampoco es aconsejable tomarla durante un largo periodo de tiempo, mejor consumir durante unos 10 días y descansar. Los enfermos de corazón, hipertensos, mujeres embarazadas o en periodo de lactancia y niños, deben consultar antes con el médico.

PLANTAS BENEFICIOSAS PARA EL TRATAMIENTO DE LA HIPERTENSION 9.

- **El muérdago (Viscum álbum):** Refuerza el corazón, previene la arteriosclerosis y reduce el colesterol; dilata las arterias y prevenir la formación de trombos en las mismas.
- **El apio (Apiumgraveolenses):** Un muy buen diurético por lo que baja la hipertensión. El apio contiene compuestos activos llamados ftalidas, que ayudan a relajar los músculos que envuelven las arterias y con esto permiten que los vasos se dilaten. Las ftalidas también reducen las hormonas del estrés, las cuales hacen que los vasos sanguíneos se contraigan. Según refiere El Comité Hass de Chile¹⁰.
- **Palta (Persea Americana)** Antioxidante: Ayuda en el buen funcionamiento del corazón.

En lo que respecta a minerales, la Palta es un alimento rico en potasio y pobre en sodio, lo cual favorece la disminución de la presión arterial y con ello el riesgo de presentar accidentes vasculares.

Tomar diariamente por 30 días, una taza, la infusión de la

semilla o pepa de la palta. Esta infusión fortifica el corazón y quita las fuertes palpitaciones; también sirve para curar los soplos y afecciones en el corazón.

Se concluye, para mantener un corazón sano es necesario consumir alimentos que sean bajos en grasa saturada y colesterol y altos en fibra, la manera más efectiva de prevenir la hipertensión arterial es tener una dieta balanceada, realizar ejercicio y un control frecuente, es importante controlar, prevenir y conocer los alimentos que pueden

colaborar con el propósito de bajar los niveles de colesterol en el cuerpo, también es muy importante realizar ejercicio físico regularmente acorde con la situación física y clínica de cada persona, varios tratamientos naturales han mostrado ser prometedores para su uso junto con el tratamiento convencional en el período que siguió a un ataque al corazón. Las personas que tuvieron un ataque al corazón recientemente no deben usar cualquier hierba o complemento excepto bajo supervisión médica o farmacéutica.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Dr. Bartolomé Beltrán, (2010): "CUIDADO DEL CORAZON". Recuperado: 14 de junio del 2013. <http://blogs.periodistadigital.com/vidasaludable.php/2008/08/05/p178646>.
2. Sociedad Española de Cardiología (2011): "Combatir la hipertensión arterial". Recuperado: 26 Junio del 2014. http://www.prosane.com.gt/web/hipertension/como_prevenir_hipertension.
3. Sosa-Rosado, J. M. (2010): "Tratamiento no Farmacológico de la Hipertensión Arterial". Recuperado: 7 de Octubre del 2012.
4. Espinosa, C. (2012): "Dieta Saludable para Reducir el Colesterol". Recuperado: 26 de julio del 2014..
5. Cáceres, M. (2012): "Suplementos más beneficiosos para mantener el colesterol LDL". Recuperado: 26 de julio del 2014. <http://blog.hsnstore.com/suplementos-contra-el-colesterol-ldl/>.
6. Langone Medical Center (2013): "Principales Tratamientos Naturales". Recuperado: 26/07/2014. <http://www.med.nyu.edu/content?ChunkIID>.
7. Aron (1993): "Tratamientos naturales para las Palpitaciones del corazón". <http://alimentosparacurar.com/remedioscaseros/n/1993/tratamientos-naturales-para-las-palpitaciones-del-corazon.html>.
8. Sancho, L.(2014): "Propiedades de la infusión de espinoblanco: La planta medicinal del corazón". Recuperado: 26/07/2014 <http://cafeyte.about.com/od/Tisanas-Y-T-E-De-Hierbas/a/Propiedades-De-La-Infusion-De-Espino-Blanco.htm>.
9. Lucia (2007): "Plantas beneficiosas para el tratamiento de la hipertensión". Recuperado: 26/07/2014. <http://otramedicina.imujer.com/2007/12/26/plantas-beneficiosas-para-el-tratamiento-de-la-hipertension>.
10. El Comité de Paltas Hass de Chile. Recuperado: 26/07/2014. <http://www.paltahass.cl/index.php?op=1&lang=esp&core=core>.

Correspondencia

Abelardo Emilio Rodríguez Menéndez
abelardoemilio@yahoo.com

Fecha de recepción: 10 de mayo de 2017
Fecha de aceptación: 12 de junio de 2017