

Remedios naturales para la presión arterial alta

¿Cómo tratar la hipertensión?



Según la American Heart Association, sólo en los Estados Unidos casi uno de cada tres adultos tiene presión arterial alta, también conocida como [hipertensión](#). Aunque la investigación sobre el uso de remedios naturales para la presión arterial alta es bastante limitada, hay algunas pruebas de que puede ser de algún beneficio.

Es importante tener en cuenta que los suplementos y otras medicinas alternativas no deben usarse como un sustituto de la atención estándar en el tratamiento de la presión arterial alta.

La presión arterial alta no controlada puede dañar los órganos del cuerpo y aumentar el riesgo de enfermedad coronaria, accidente cerebrovascular, enfermedad renal y pérdida de la visión.

Remedios naturales para la presión arterial alta

Ajo

De acuerdo con una serie de estudios en humanos, **el ajo puede disminuir la presión arterial**, particularmente la presión arterial sistólica. La reducción suele ser pequeña, de menos del 10%.

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

Se cree que los componentes activos del ajo son los compuestos que contienen azufre, incluida la **alicina**. Esto puede actuar en el sistema de óxido nítrico del cuerpo para relajar las arterias y disminuir la presión arterial sistólica. Los estudios sobre el uso del ajo en personas con presión arterial alta han usado 600 a 2400 miligramos de ajo en polvo o extracto de ajo envejecido en dosis únicas o divididas, tomadas durante hasta 12 semanas.

El ajo no es seguro para su uso con muchos medicamentos y condiciones comunes. Es importante hablar con su médico antes de usarlo.

Aceite de pescado y ácidos grasos Omega-3

Los ácidos grasos Omega-3 son los ácidos grasos esenciales que se encuentran en el pescado y algunos alimentos vegetales. **La investigación disponible en humanos sugiere que pueden ayudar a disminuir la presión arterial en personas con presión arterial alta.** El ácido graso omega-3 DHA puede tener mayores beneficios que el ácido eicosapentaenoico (EPA).

Los estudios, generalmente, han encontrado que la reducción en la presión arterial ha sido pequeña. Con el fin de lograr efectos clínicamente relevantes, es posible que se necesiten dosis más altas de ácidos grasos omega-3. Sin embargo, esto también puede causar un mayor riesgo de hemorragia en personas susceptibles. Esto incluye aquellos con trastornos hemorrágicos o si toma medicamentos como Coumadin (warfarina), aspirina o ginkgo.

Se necesita más investigación. Los estudios generalmente han usado de 2 a 4 gramos de ácidos grasos omega-3 por día durante hasta un año.

Hibisco

El té de hibisco (de la planta Hibiscus sabdariffa) se ha asociado con una reducción de la presión arterial sistólica y diastólica. Dos estudios que compararon el extracto de hibisco con inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina (ACE) (captopril o lisinopril) también mostraron reducciones para los grupos de té de hibisco. Sin embargo, los efectos fueron generalmente menores que los de los grupos inhibidores de la ECA. Se necesitan estudios adicionales de alta calidad para confirmar estos hallazgos.

Se recomienda precaución cuando se toman hibiscos por los posibles efectos secundarios como la diuresis (un exceso de orina). El contenido de manganeso, hierro y cobre puede exceder los límites recomendados en altas ingestas.

Extracto de chocolate y cacao

Varios estudios en humanos han encontrado que comer chocolate negro, **chocolate o productos de cacao** enriquecidos con flavonoides **puede disminuir ligeramente la presión arterial** en

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

personas con presión arterial alta o aquellos que son prehipertensos.

Se necesita más investigación porque no todos los estudios en humanos han encontrado un efecto.

El chocolate puede afectar el sistema de óxido nítrico y causar vasodilatación y presión arterial más baja. También puede inhibir la enzima convertidora de angiotensina.

Una cosa a tener en cuenta es que el chocolate también contiene cafeína y azúcar, entre otros ingredientes. Grandes cantidades de cafeína (más de 400 miligramos por día) pueden aumentar la presión arterial y el contenido de azúcar puede afectar los niveles de azúcar en la sangre.

Magnesio

Los resultados son mixtos sobre si el magnesio mineral puede ayudar a disminuir la presión arterial. **Varios estudios sugieren una reducción pequeña pero aún significativa en la presión arterial.**

El magnesio puede ser de particular beneficio para las personas con presión arterial alta que también son deficientes en magnesio. El sulfato de magnesio intravenoso se administra comúnmente para la preeclampsia y la eclampsia en el embarazo. Se necesita más investigación.

Vitamina D

Se encuentran de forma natural en el pescado, los huevos, la leche fortificada y el aceite de hígado de bacalao y se producen de forma natural durante la exposición al sol, los niveles bajos de vitamina D pueden tener un papel en el desarrollo de la presión arterial alta. Los estudios señalan que la presión arterial a menudo aumenta cuando hay una exposición reducida a la luz solar o a la vitamina D.

Extracto de café verde

El café verde se refiere a los granos de café en bruto (de los frutos de Coffea) que no han sido tostados. Algunos estudios han encontrado que **el ácido clorogénico**, un componente del extracto de café verde, **puede disminuir la presión arterial**. El ácido clorogénico también está presente en el café tostado, pero se ha encontrado que el consumo de café tostado aumenta la presión sanguínea en algunos estudios.

Algunos investigadores sugieren que los diferentes efectos del café tostado y verde en la presión arterial pueden deberse a un compuesto llamado hidroxihidroquinona. Esto se forma durante el proceso de tostado y puede bloquear los efectos beneficiosos del ácido clorogénico en la presión arterial. El ácido ferúlico, un metabolito del ácido 5-cafeoilquínico, también puede ser responsable

de los efectos hipotensores del extracto de café verde.

Se necesita más investigación, particularmente con respecto a los efectos secundarios y las interacciones medicamentosas. Por ejemplo, un estudio encontró que altas dosis de ácido clorogénico (2 gramos diarios) elevaron los niveles de homocisteína en plasma (un factor de riesgo cardiovascular) mientras que una dosis más baja no lo hizo.

También se dice que el extracto de [café verde promueve la pérdida de peso](#), lo que puede ayudar a algunas personas con presión arterial alta.

Dieta y pérdida de peso

El sobrepeso aumenta la presión sobre las paredes de las arterias. Si tiene sobrepeso, una dieta para perder peso puede llevarlo a un rango saludable, lo que podría ayudar a reducir su presión arterial. Además de una dieta que enfatiza en las frutas y verduras enteras y frescas y la proteína magra, las verduras en jugo pueden ayudar a aumentar el consumo de verduras.

El jugo de vegetales, particularmente de vegetales de hojas verdes, puede aumentar el ácido fólico, una vitamina B que **puede ayudar a bajar la presión arterial alta** en algunas personas. Es posible que esto suceda al reducir los niveles elevados de homocisteína. Las verduras de hoja verde también son ricas en potasio.

Té y reducción de la ingesta de cafeína

La ingesta de cafeína puede provocar un aumento temporal pero marcado de la presión arterial. Lo hace en mayor medida en personas con presión arterial alta en comparación con aquellos con presión arterial normal. Una alternativa a las bebidas con alto contenido de cafeína es el té verde. Las catequinas del té verde se han encontrado en algunos estudios que pueden reducir la presión arterial.

Ingesta reducida de sodio

Demasiado sodio puede conducir a la retención de líquidos que puede elevar la presión arterial, especialmente en personas que son sensibles al sodio. Se estima que el 60% de las personas con hipertensión esencial pueden disminuir su presión arterial en cierta medida al reducir su ingesta de sodio.

El potasio bajo puede elevar el sodio en las células porque el sodio y el potasio se equilibran entre sí. Por esta razón, es tan importante obtener suficiente potasio como lo es reducir el sodio.

Intervenciones mente-cuerpo

Se ha descubierto que las intervenciones cuerpo-mente, especialmente el yoga, la meditación, el Chi kung, el entrenamiento autogénico y la biorretroacción, reducen modestamente la presión arterial alta. Estos pueden ser útiles como parte de un plan de tratamiento.

El yoga es un antiguo sistema de relajación, ejercicio y curación con orígenes en la filosofía india, que a menudo se practica para mejorar el bienestar de la mente y el cuerpo. También se recomienda para afecciones médicas, con la evidencia más sólida que respalda su uso como tratamiento para la presión arterial alta.

La práctica regular de la meditación también puede ayudar a reducir el estrés y disminuir la presión arterial.

Una forma de medicina tradicional china, el **Chi Kung**, puede beneficiar a las personas con presión arterial alta. Algunos estudios preliminares sugieren que la hipertensión en el embarazo puede controlarse parcialmente con el Chi kung interno. Esta técnica autoguiada implica meditación, movimiento suave y sonido.

El entrenamiento autógeno es una técnica utilizada para la reducción del estrés y la relajación. Implica una serie de sesiones en las que las personas aprenden a controlar la respiración, la presión arterial, la frecuencia cardíaca y la temperatura corporal.

La biorretroalimentación es una técnica en la que las personas aprenden a controlar los procesos internos del cuerpo que normalmente ocurren involuntariamente. Esto incluye la presión arterial, la frecuencia cardíaca, la tensión muscular y la temperatura de la piel.

De los diferentes tipos de biorretroacción, la retroalimentación térmica (que mide la temperatura de la piel) y la retroalimentación de actividad electrodérmica (que usa una sonda que responde al sudor) pueden ser más efectivas que la retroalimentación directa de la presión arterial o electromiografía (EMG), que mide la tensión muscular.

La inactividad física puede aumentar el riesgo de hipertensión en un 30%. El ejercicio regular puede disminuir la presión arterial y mejorar la salud de su corazón. Por lo general, se recomiendan al menos 30 minutos de ejercicio aeróbico por día.

Medicina china tradicional

En la medicina tradicional china, la presión arterial alta a menudo se atribuye a un problema con la circulación de la energía vital (qi) en el cuerpo. Los practicantes de la medicina china creen que la depresión, la ira, la obesidad y el alto consumo de alimentos grasos son algunos de los factores causales.

Una combinación de acupuntura y hierbas a menudo se recomienda. Los alimentos que se cree

que tienen propiedades medicinales que pueden ayudar a la presión arterial alta incluyen:

- Castaña de agua
- Nabo
- Miel
- Apio chino
- Bayas de espinoso
- Frijol mungo.

Puntos para considerar

Cuando se trata de controlar su presión arterial con remedios naturales, hay muchas opciones disponibles. Sin embargo, como ya se vio, hay precauciones que debe tomar para evitar algún posible efecto secundario.

Debido a que puede estar usando otros tratamientos y medicamentos, es imperativo que hable con su médico antes de tomar cualquier suplemento. Sin embargo, practicar algún tipo de alivio del estrés, como el yoga o la meditación, es algo que puede comenzar de inmediato.

Referencias:

Ried K, Sullivan TR, Fakler P, Frank OR, Stocks NP. Efecto del cacao en la presión arterial. La base de datos Cochrane de revisiones sistemáticas. 2012; 8: CD008893.

Wahabi HA, Alansary LA, Al-Sabban AH, Glasziuo P. La eficacia de Hibiscus Sabdariffa en el tratamiento de la hipertensión: una revisión sistemática. Fitomedicina. 2010; 17 (2): 83-86.

Asociación Americana del Corazón. Presión arterial alta: hoja de datos estadísticos. 2013.

Kass L, Weekes J, Carpenter L. Efecto de la suplementación de magnesio en la presión arterial: un metanálisis. Revista Europea de Nutrición Clínica. 2012; 66 (4): 411-418.

Ried K, Frank OR, Stocks NP, FaklerP, Sullivan T. Efecto del ajo en la presión arterial: una revisión sistemática y metaanálisis. Desórdenes cardiovasculares de BMC. 2008; 8: 13.

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

Descargo de responsabilidad: La información contenida en este sitio es para propósitos educativos solamente y no es un sustituto para el consejo, diagnóstico o tratamiento por un médico licenciado. No está pensado para cubrir todas las posibles precauciones, interacciones con medicamentos, circunstancias o efectos adversos. Debe buscar atención médica inmediata para cualquier problema de salud y consultar a su médico antes de usar la medicina alternativa o hacer un cambio en su régimen.