



Revisión

Uso de la fitoterapia en el control y tratamiento de la hipertensión arterial ***Use of phytotherapy in the control and treatment of high blood pressure***

Jim Alex González Consuegra ¹; Mayara Jiménez Rodríguez ²; María Caridad Bécquer Bombino ³; Yasmin García Gutiérrez ⁴

¹ Instructor. jimalex@nauta.cu .ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0363-7616>.

Dirección Municipal de Salud

²Instructor. mayarajimenez22@gmail.com.ORCID:<https://orcid.org/0009-0008-3560-4978> .Policlínico Miguel Montesino Rodríguez

³Instructor. becquermaria4@gmail.comORCID:<https://orcid.org/0009-0008-0183-2411> .Hospital General Ricardo Santana Martínez.

⁴Instructor. yasmilgarcia658@gmail.com.ORCID:<https://orcid.org/0009-0001-2008-5238>.Policlínico Miguel Montesino Rodríguez.

Autor para la correspondencia: jimalex@nauta.cu

Resumen:

Introducción: la enfermedad hipertensiva posee gran interés por sus efectos sobre la salud y la longevidad. Es una de las enfermedades crónicas no trasmisibles que más impacta significativamente en la calidad de vida de la población y en los gastos económicos por concepto de su prevención, control, tratamiento y rehabilitación. La fitoterapia como modalidad aprobada dentro de la Medicina Natural y Tradicional constituye una alternativa útil para el tratamiento de las mismas.

Objetivo: describir el uso de la fitoterapia en el control y tratamiento de la hipertensión arterial.

Método: se realizó una búsqueda en bases de datos científicas como Scielo, PubMed, Scopus y Google Scholar.

Resultados: el estudio identificó una variedad de plantas medicinales que han sido estudiadas en relación a su efecto sobre la presión arterial. Según los estudios revisados, se observó que algunas plantas medicinales tienen efectos hipotensivos. Sin embargo, aunque se han encontrado resultados positivos en algunos estudios, la evidencia aún es limitada y se requieren más investigaciones para confirmar la eficacia de la fitoterapia en el tratamiento de la hipertensión arterial.

Conclusiones: la fitoterapia puede ser considerada como una opción complementaria en el tratamiento de la hipertensión arterial. Sin embargo, se necesitan más investigaciones para determinar la dosis adecuada, la duración del tratamiento y la seguridad de estas plantas medicinales. Resulta crucial consultar a un profesional de la salud antes de comenzar cualquier terapia herbal.

Palabras clave: Medicina tradicional; fitoterapia; hipertensión arterial

Introducción

La hipertensión arterial (HTA) es un problema de salud con alta prevalencia en todo el mundo. Es considerada uno de los principales factores de riesgo cardiovascular y de otras enfermedades, por lo que las estrategias de intervención de salud deben estar dirigidas a la prevención primaria o de ocurrencia y a la secundaria o de progresión.¹

Según la Organización Mundial de la Salud la HTA actualmente es responsable de 7,1 millones de muertes al año a pesar de ser una enfermedad prevenible y tratable. Se estima que en el mundo hay un billón de personas con esta afección, afectando ente el 20 y 40 % de la población adulta de la región de las Américas.²

En Cuba, según el Anuario Estadístico en Salud del 2019, la prevalencia por dispensarización para la HTA asciende a una tasa de 233 por cada mil habitantes. El municipio Holguín tampoco está exento de esta problemática, pues en los últimos años elevó su prevalencia a 70538 con una incidencia de 2407 pacientes, lo que significa que el 24 por ciento de la población sufre de Hipertensión Arterial.^{3,4}

Como parte del acervo cultural de los pueblos se encuentra la Medicina Natural y Tradicional, que se ha desarrollado en cada país con rasgos propios, tomando la idiosincrasia de sus habitantes, siendo el resultado de una lenta evolución, pero garantizada por la experiencia práctica.⁵ Actualmente la Medicina Natural y Tradicional se introduce con fuerza en el tratamiento de los pacientes y se observa una tendencia a su desarrollo y su aplicación. Dentro de las modalidades de la Medicina Natural y Tradicional se encuentra la fitoterapia (del griego Phytos, 'planta', 'vegetal' y therapeia, 'terapia') que es el uso de productos de origen vegetal para la prevención, la curación o el alivio de una amplia variedad de síntomas y enfermedades.⁶ Por lo anteriormente referido se planteó como objetivo de la investigación describir el uso de la fitoterapia en el control y tratamiento de la hipertensión arterial.

Desarrollo

La HTA consiste en la elevación crónica de las cifras de presión arterial. En el año 2017 se concretaron las nuevas pautas ACC/AHA (American College of Cardiology/American Heart Association) que definen la presión arterial sistólica (PAS) en 130 mmHg o más como hipertensión, mientras que la definición anterior que aceptaban establecía el umbral en valores entre 140 o superiores. Consideran hipertensión las cifras de 80 mmHg o más de presión arterial diastólica, en lugar de 90 mmHg, más la presión arterial diastólica (PAD) de 90mmHg, y la clasifican en diferentes grados según las cifras que presente durante el diagnóstico.⁷

Mientras más bajas sean las cifras habituales de presión arterial (PA) menor será el riesgo de padecer esos daños, lo contrario sucede a medida que esas cifras se elevan, lo que justifica conocer las cifras de PA de las personas y de los que ya son catalogados como hipertensos para que se mantengan controlados.⁸

Se plantea que pequeñas reducciones en la presión arterial de la población en su conjunto, particularmente en el grupo considerado nivel alto normal, es de esperar produzca significativos beneficios.⁹ Las crisis hipertensivas (CH), por su parte, se definen como el aumento agudo de la PAS (180mmHg) y de la PAD (120mmHg), capaz de producir daño agudo a órganos diana. Estas cifras fueron

propuestas tanto por el Comité para la prevención, la detección, la evaluación y el tratamiento de la HTA (*JNC -Joint national committee- VII*) como por las Guías de las sociedades europeas de hipertensión y cardiología, en 2013, vigentes actualmente. Las alteraciones estructurales y fisiológicas (o ambas) en los órganos diana pueden ser en el corazón, el cerebro, el riñón, la retina y las arterias.¹⁰

Son tres las situaciones clínicas que se deben diferenciar (hipertensión severa descontrolada, urgencia hipertensiva y emergencia hipertensiva) para elegir el tratamiento más apropiado para reducir la presión arterial debido a que cada escenario clínico implica un seguimiento y un pronóstico distintos; podría ser suficiente una estancia corta en urgencias o el seguimiento en consulta externa. En ambas situaciones la presión arterial debe ser reducida de manera gradual mediante un tratamiento individualizado para reducir sus riesgos.¹¹

Las urgencias y las emergencias hipertensivas son un motivo frecuente de consulta en la práctica clínica. Los objetivos de control de la presión arterial, la velocidad de consecución de los objetivos y los fármacos que se deberán emplear dependerán de la presencia o la ausencia de lesión del órgano diana, del órgano lesionado y de las características individuales del paciente. El diagnóstico y el tratamiento correctos son fundamentales en el pronóstico del paciente.¹²

La O.M.S ha dado un notable apoyo al estudio de la Medicina Tradicional Herbolaria. Durante los dos últimos decenios, las plantas medicinales han sido objeto de especial atención dentro de las actividades de varios organismos internacionales e intergubernamentales, tales como la UNESCO, ONUDI, OPS Y OUA. Estas instituciones plantean la necesidad del estudio de la flora medicinal, no sólo como fuente de materia prima para la producción de fármacos, sino como un medio para el rescate de valores pertenecientes al patrimonio histórico – cultural de cada nación.¹³

El repertorio de medicamentos chino es una de las fuentes más amplias (contiene más de 7.000 especies de plantas medicinales) y mejor documentadas que existe; además, goza de un uso continuo. Hay que señalar que no sólo se

incluyen drogas vegetales, sino que también constan especies minerales y sustancias animales.¹⁴

China, Japón y Corea cuentan con una permanente investigación química y farmacéutica de los productos herbarios usados por la población y una constante evaluación clínica, como las llevadas a cabo en el hospital de Beijing en China. Los principales importadores de plantas medicinales o derivados son: Japón, Alemania, Francia, Inglaterra, Holanda, Estados Unidos.¹⁴

Como cualquier medicamento, las plantas pueden provocar reacciones adversas, intoxicación por sobredosis o interacciones perniciosas con otras sustancias. Se han descrito interacciones de relevancia clínica entre plantas y medicamentos, por lo que resulta imprescindible comunicar al médico el consumo de preparados naturales. Asimismo, se han notificado en los productos a base de plantas medicinales problemas de confusión entre unas plantas y otras, además de contaminación con pesticidas, metales pesados y medicamentos. Es necesario el mismo control médico estricto con las plantas medicinales que con los medicamentos de síntesis.^{15,16,17}

La mayor parte de las plantas medicinales con las que se trabaja en una farmacia cuenta con un código nacional propio, se controlan sus cultivos, se escogen las mejores cepas y se garantiza su calidad, la fecha de lote, cómo se recolecta y cuándo caduca; además incluyen prospecto y son tratadas como los demás medicamentos en la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS).¹⁸

Muchos preparados naturales utilizados en la fitoterapia contienen el mismo principio activo que los usados en la medicina convencional, que constituyen muchas veces los ingredientes primarios utilizados por laboratorios farmacéuticos como punto de partida en el desarrollo de formas comerciales que serán patentadas para su uso terapéutico.¹⁹

El uso de las plantas medicinales se remonta desde la antigüedad y son la fuente de muchos de los medicamentos de uso actual, estas 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.²⁰

Cuba emplea numerosas plantas medicinales para tratar la Hipertensión Arterial entre estas se encuentran:

1. Ajo. Nombre científico: *Allium Sativum* L.

Parte útil: bulbos frescos. Formas de presentación: tintura, jarabe. Vía de administración: oral. Preparación y posología: Tintura: 20 gotas en medio vaso de agua 2 o 3 veces al día. Jarabe: 1 a 3 cucharitas al día.

2. Caña santa. Nombre científico: *Cymbopogon citratus* (DC) Stapf.

Parte útil: hojas. Formas de presentación: medicamento vegetal, tintura, extracto fluido. Vía de administración: oral. Preparación y posología: Infusión: se vierten 10-20 g de hojas frescas y desmenuzadas en un litro de agua hirviendo, dejar reposar por 10 a 15 minutos, filtrar con gasa, paño o lienzo fino para administrar por vía oral. Ingerir 1 vaso 2- 3 veces al día. Tintura: 30 a 40 gotas en medio vaso de agua 3 veces al día, media hora después de las comidas.

3. Té de Riñón. Nombre científico: *Orthosiphon aristatus* Blume.

Parte útil: follaje. Formas de presentación: medicamento vegetal. Vía de administración: oral. Preparación y posología: Al contenido de un vaso de agua hirviendo añadir una cucharada de follaje seco y molido, dejar reposar por 2 a 3 horas antes de colocar para beber. Tomar medio vaso de agua por las mañanas y el resto por la tarde. Preparar diariamente.²¹

4. Albahaca Morada. Nombre Científico: *Ocimum Sanctum* L.

Parte útil: follaje. Vía de administración: oral. Preparación y posología: Infusión: verter 15-20 g del follaje fresco sobre un litro de agua hirviendo, dejar reposar por 10 a 15 minutos, filtrar e ingerir 1 vaso 2- 3 veces al día.

5. Limón. Nombre científico: *Citrus aurantifolia* (Christm).

Parte útil: hojas y cáscaras del fruto. Formas de presentación: medicamento vegetal. Vía de administración: oral. Preparación y posología: Decocción: Hervir por 5 minutos 15-20g de hojas frescas o corteza del fruto en un litro de agua, filtrar e ingerir un vaso 3 veces al día.

6. Naranja Agria. Nombre científico: *Citrus aurantium* L.

Parte útil: hojas y cáscaras del fruto. Formas de presentación: medicamento vegetal. Vía de administración: oral. Preparación y posología: Decocción: Hervir

por 5 minutos 15-20g de hojas frescas o corteza del fruto en un litro de agua, filtrar e ingerir un vaso 3 veces al día.

7. Romerillo. Nombre científico: Bidens pilosa L.

Parte útil: hojas, tallos, flores y raíces. Formas de presentación: medicamento vegetal y extracto acuoso. Vía de administración: oral. Preparación y posología: Infusión: Verter de 5-12 g de flores frescas en un litro de agua hirviendo, dejar reposar por 10 a 15 minutos, filtrar e ingerir un vaso 3 veces al día.

Decocción: Hervir por 5 minutos 15-20 g de la planta en un litro de agua, filtrar e ingerir medio vaso 3 veces al día. Extracto acuoso: 40 a 60 gotas en medio vaso de agua, en colutorios 3 veces al día.

8. Cebolla. Nombre científico: Allium cepa L.

Parte útil: bulbos frescos. Formas de presentación: tintura. Vía de administración: oral. Preparación y posología: Tintura: 20 gotas en medio vaso de agua 2 o 3 veces al día.

9. Maíz. Nombre científico: Zea mays L.

Parte útil: estigmas de maíz. Formas de presentación: extracto fluido, jarabe. Vía de administración: oral. Preparación y posología: 1 cucharada 3 veces al día.

10. Pasiflora. Nombre científico: Passiflora incarnata L.

Parte útil: el follaje. Formas de presentación: extracto fluido, jarabe. Vía de administración: oral. Preparación y posología: Extracto fluido: 20 gotas en medio vaso de agua, antes de acostarse Jarabe: 1 cucharada 3 veces al día.²²

Se hace imprescindible el arte de educarse informar tanto a profesionales del área de la salud como a la población, con respecto al concepto de fármaco, plantas medicinales y sus productos; dónde y a quién recurrir en caso de consultas con respecto a la fitoterapia; dónde adquirir plantas medicinales o sus productos en forma segura y confiable; así como también evaluar y racionalizar las prácticas de explotación y publicidad de medicamentos herbarios y otros rotulados como naturales.²³

Conclusiones:

En esta época en el que el consumo de medicamentos ha aumentado tanto, surge la tendencia a volver a las fuentes naturales para curar a las

enfermedades, y no se trata de una moda, sino de la imperiosa necesidad de adoptar, en todos los aspectos, un sistema de salud sencillo acorde a las bondades de la madre naturaleza. La fitoterapia es sumamente importante en el tratamiento de las enfermedades, sin embargo, la mayor parte de las prescripciones son incorrectas debido a que no se toma en cuenta la edad de los pacientes y se prescriben fitofármacos no recomendados por la literatura especializada para este grupo de edades y patología. Debido a la dependencia para tomar los medicamentos sin prescripción médica, no se cumplen con la terapia medicamentosa prescrita, siendo esto uno de los principales problemas en el tratamiento con el uso de las plantas medicinales.

Referencias bibliográficas

1. Alfonso Príncipe JC, Salabert Tortoló I, Alfonso Salabert I, Morales Díaz M, García Cruz D, Acosta Bouso A. La hipertensión arterial: un problema de salud internacional. Rev Med Electrón [Internet]. 2017 Ago [citado 2 Oct 2023]; 39(4):987-994. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1684-18242017000400013
2. González RR. Hipertensión arterial, marcado problema de salud. Vanguardia [Internet]. 2017 May 19 [citado 2 Oct 2023]. Disponible en: <http://www.vanguardia.cu/holguin/9063-hipertension-arterial-marcadoproblma-de-salud>
3. Organización Panamericana de la Salud. Hipertensión.[Internet]. Washington: OPS;2017. [citado 2 Oct 2023]. Disponible en: <https://www.paho.org/hq/index.php?option=com-topics&viewarticle&id=221&Itemid=40878&lang=e>
4. Ministerio de Salud Pública. Holguín: Departamento Municipal de Estadísticas; 2019 [citado 4 Oct 2023]
5. Herrera Velázquez MR, Rodríguez Palmero o, Torregrosa Cortiñas L. Plantas popularmente antihipertensivas en Jipijapa, Manabí. Mito y realidad. Revista Ciencia y Tecnología [Internet]. 2017; [citado 4 Oct 2023]; 6(2):113-125. Disponible en:

<http://revistas.proeditio.com/REVISTAMAZONICA/issue/view/132ma-de-salud>

6. Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. «Análisis de situación de las terapias naturales». Consultado el 4 de octubre de 2023.

7. Pérez Caballero MD, León Álvarez JL, Dueñas Herrera A, Alfonzo Guerra JP, Navarro Despaigne DA, de la Noval García R, et al. Guía cubana de diagnóstico, evaluación y tratamiento de la hipertensión arterial*. Rev Cubana Med [Internet]. 2017 Dic [citado 6 Oct 2023]; 56(4):242-321. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75232017000400001&lng=es&nrm=iso&tlng=es

8. Espinosa Brito AD. Hipertensión arterial: cifras para definirla al comenzar 2018. Rev Finlay [Internet]. 2018 Mar [citado 6 Oct 2023];8(1):66-74. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2221-24342018000100008&lng=es

9. Vidalón Fernández A. Hipertensión Arterial: una introducción general. Acta Méd Peruana [Internet]. 2019 May-Ago [citado 6 Oct 2023];23(2):67-68. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1728-59172006000200004

10. Arbe G, Pastor I, Franco J. Aproximación diagnóstica y terapéutica de las crisis hipertensivas. Med Clin [Internet]. 2018 Abr [citado 6 Oct 2023];150(8):317–322. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-clinica-2-articuloaproximacion-diagnostica-terapeutica-crisis-hipertensivas-S0025775317308229>.
<https://doi.org/10.1016/j.medcli.2017.09.027>

11. Fonseca Reyes S. Hipertensión Arterial severa en urgencias. Una evaluación integral. Med Int Méx [Internet]. 2016 [citado 8 Oct 2023]; 30:707-717. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/medintmex/mim-2014/mim146j.pdf>

12. Santamaría R, Gorostidi M. Urgencias y emergencias hipertensivas. Hipertens Riesgo Vasc [Internet]. 2017 Ene [citado 8 Oct 2023]; 34(Supl 2):35-38. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1889183718300746>.

[https://doi.org/10.1016/S1889-1837\(18\)30074-6](https://doi.org/10.1016/S1889-1837(18)30074-6)

13. Álvarez Díaz Tomas A, Tosar Pérez María Asunción, Echemendía Sáliz Carlos. Medicina Tradicional China, Acupuntura, moxibustión y medicina herbolaria. Editorial Capitán UH, La Habana Cuba, 2014. [citado 10 Oct 2023]
14. Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad (2017). «Riesgos de las plantas medicinales en uso concomitante con medicamentos». Sistema Nacional de Salud. Vol 27–Nº 6-2017. Consultado el 10 de octubre de 2023.
15. «Ministerio de Sanidad y Consumo: lista de plantas tóxicas. 2225 ORDEN SCO/190/2004, de 28 de enero, por la que se establece la lista de plantas cuya venta al público queda prohibida o restringida por razón de su toxicidad Publicado en el BOE núm. 32, págs. 5051-5055.». Consultado el 12 de octubre de 2023.
16. Bayón, A. (2008) "Las virtudes de las plantas". A Mayor Ciencia 3:12-13. Museo de la Ciencia de Valladolid. Consultado el 12 de octubre de 2023.
17. El Farmacéutico. «Rol del farmacéutico en la dispensación fitoterapéutica». Consultado el 12 de octubre de 2023.
18. Dr. Ricardo Cubedo. Especialista en Oncología de la Clínica Universitaria Puerta de Hierro de Madrid (9 de marzo de 2010). «La industria farmacéutica y la medicina natural». Consultado el 12 de octubre de 2023.
19. Martínez Pérez JR, Bermúdez Cordoví LL, Cruz Paz Z, Falcón Diéguez Y. Efectividad de la combinación de medicamentos/auriculoterapia/fitoterapia en el tratamiento de pacientes con hipertensión arterial. Rev Electrón [Internet].2015; 40(11):[aprox.15 p.].[citado 12 Oct 2023] Disponible en: <https://revzoilomarinello.sld.cu/index.php/zmv/article/view/349>
20. Manual para la práctica de la medicina natural y tradicional. Colectivo de autores. Editorial Ciencias Médicas (ECIMED), La Habana, 2014 [citado 14 Oct 2023]
21. Formulario Nacional. Fitofármacos y apifármacos. MINSAP. Editorial Ciencias Médicas (ECIMED), La Habana, 2014. Referencias [citado 14 Oct 2023]
22. Larduet, A.,Riveri,M.,&Hernández, A. Efectividad de la fitoterapia en el tratamiento de la hipertensión arterial. Rev.portales médicos [Internet].2014.[citado 14 Oct 2023]; 10(17):88-93. 4. Disponible en:

<https://revistaportalesmedicos.com/revista-medica/efectividad-fitoterapia-tratamiento-de-la-hipertension-arterial/>

23. Vitón-Castillo A, Lazo-Herrera L, Fundadora-González C, Báez-Pérez O. Aplicación de la Medicina Natural y Tradicional en el tratamiento de la hipertensión arterial. Progaleno. [Internet]. 2019. [citado 14 Oct 2023]; 2(3): [aprox 12 p]. Disponible en:

<https://www.revprogaleno.sld.cu/index.php/progaleno/article/view/126>