

**VII JORNADA PROVINCIAL DE MEDICINA NATURAL Y TRADICIONAL
NATUGUASO 2021
POLICLINICO 4 DE ABRIL**

Aplicación de la Orientación Natural Naturista en la Hipertensión Arterial.

Application of the Natural Naturist Orientation in Arterial Hypertension.

Yenis Marla Labori Prado,^I Carlos Seide Rodriguez,^{II} Idermis Pardo Pardo,^{III},Leinier Chibas Pardo^{IV}

^IEspecialista de primer grado en Medicina General Integral. Profesor Asistente. Policlínico 4 de Abril. Guantánamo. Cuba. Email yenislaborit@infomed.sld.cu ORCID. <https://orcid.org/0000-0002-0011-4010>

^{II}Residente primer año en Medicina Natural y Tradicional. Hospital General Docente Agusthino Neto. Guantánamo. Email carlosideirodriguez@gmail.com ORCID.<https://orcid.org/0000-0003-4200-0351> ORCID. <https://orcid.org/0000-0003-4200-0351>

^{III}Especialista de primer grado en Medicina General Integral. Especialista de segundo grado en Medicina Natural y Tradicional. Máster en medicina Bioenergética natural y tradicional. Profesor asistente. Facultad de Ciencias Médicas. Guantánamo. Cuba. Email: idermipp@infomed.sld.cu ORCID. <https://orcid.org/0000-0002-6786-8010>

^{IV} Especialista de primer grado en Medicina General Integral. Policlínico Fausto Favier Favier. Yateras. Guantánamo. Cuba. Email: lcpardo@infomed.sld.cu ORCID. <https://orcid.org/0000-0003-1612-7498>

RESUMEN

Introducción: Se realizó una revisión bibliográfica sobre orientación nutricional naturista como modalidad de la Medicina Natural y Tradicional ya que los estudios han demostrado que la mayor parte de los problemas actuales de salud vinculados con las enfermedades crónicas y degenerativas son consecuencias de una alimentación globalizada dominada por intereses comerciales (comida rápida, alimentos chatarra, de alta densidad energética, procesados, enlatados, curados, fritos), y carente de cereales integrales, verduras, frutas, leguminosas, fibra dietética y antioxidantes en general.

Objetivo: profundizar los conocimientos sobre orientación nutricional naturista y sus beneficios en pacientes hipertensos. **Método.** Para ello se realizó una búsqueda bibliográfica en bases de datos tanto nacionales como internacionales: Medline, PubMed, Google Académico. SciELO, Ebsco, Clinical Key, además de consultar libros de Medicina Natural y Tradicional que se encuentran disponibles en la biblioteca del centro. **Conclusión.** La orientación nutricional naturista constituye una de las modalidades de Medicina Natural y Tradicional de reconocido valor de acuerdo al diagnóstico tradicional asiático, lleva implícito más que seleccionar nutrientes hacer una selección de los alimentos adecuados a las condiciones individuales, tiene resultados beneficiosos en la promoción, prevención y tratamiento de los pacientes hipertensos.

Palabras claves: Medicina Natural y Tradicional, orientación nutricional naturista.

ABSTRACT

Introduction. A bibliographic review was carried out on naturopathic nutritional orientation as a modality of Natural and Traditional Medicine since studies have shown that most of the current health problems related to chronic and degenerative diseases are consequences of a dominated globalized diet for commercial interests (fast food, junk food, high energy density, processed, canned, cured, fried), and lacking in whole grains, vegetables, fruits, legumes, dietary fiber and antioxidants in general. **Objective.** to deepen the knowledge about naturopathic nutritional orientation and its benefits in hypertensive patients. **Method.** For this, a bibliographic search was carried out in both national and international databases: Medline, PubMed, Google Scholar. SciELO, Ebsco, Clinical Key, in addition to consulting books on Natural and Traditional Medicine that are available in the center's library. **Conclusions.** The naturopathic nutritional orientation constitutes one of the modalities of Natural and Traditional Medicine of recognized value according to the traditional Asian diagnosis, it implies more than selecting nutrients, making a selection of foods appropriate to individual conditions, it has beneficial results in promotion, prevention and treatment of hypertensive patients.

Keywords: Natural and Traditional Medicine, naturopathic nutritional orientation.

INTRODUCCION

La hipertensión arterial (HTA) constituye uno de los problemas más frecuentes en la atención primaria de salud; afecta a personas de cualquier edad y sexo, repercute negativamente en el estado de salud de la población. ⁽¹⁾

Esta enfermedad se asocia a tasas de morbilidad y mortalidad considerablemente elevadas, afecta a 1/3 de la población mundial. ⁽²⁾ La prevalencia en los países de Latinoamérica es variable pero la mayoría de los pacientes hipertensos se encuentran entre el 20 y 30% para la población adulta. ^(2,3)

En Cuba, esta enfermedad tiene una elevada prevalencia que fluctúa entre 28 y 33 % en personas mayores de 15 años de edad, y en mayores de 60 años alcanza hasta el 47 % de modo que existen aproximadamente más de 2,4 millones de hipertensos. ⁽²⁾

En la provincia Guantánamo, la prevalencia de hipertensos de 15 años y más ascendió a un 33 %, superando el 30 % que se consideran en zonas urbanas.

El municipio Guantánamo presenta una prevalencia de 46 153 casos de hipertensión arterial hasta el año 2016. ⁽⁴⁾

Desde el punto de vista tradicional la Hipertensión Arterial es la pérdida del equilibrio entre las polaridades yin y yang del organismo.

Para la medicina tradicional oriental, la hipertensión arterial obedece a dos síndromes exceso de yang de hígado y/o vacío de yin de riñón. Los diagnósticos tradicionales orientales predominan dos grupos de lesiones: 1. lesión por plenitud calurosa o exceso de Yang; 2. lesión por calor por vacío o deficiencia del Yin. Cuando se habla de exceso de Yang, generalmente se vincula con el Yang o Fuego de Hígado y, cuando se habla de deficiencia de Yin, lo más frecuente es vincularlo con el Yin de Riñón; sí la hipertensión arterial es causada por la desarmonía entre el Yin y el Yang del hígado y riñón, respectivamente. ⁽⁵⁻⁶⁾

La orientación nutricional naturista lleva implícito más que seleccionar nutrientes, hacer una selección de los alimentos adecuados a las condiciones individuales. Además, debe cumplir con las exigencias nutricionales establecidas. Incluye la dieta vegetariana, macrobiótica, y las incluidas en las prácticas tradicionales según el diagnóstico tradicional asiático. ⁽⁷⁾

La situación alimentaria mundial muestra una polarización nutricional caracterizada en una parte por el hambre y en la otra por las enfermedades ocasionadas por excesos y desequilibrios alimentarios. Las enfermedades crónicas están dominando los cuadros de salud de una gran cantidad de países y las tendencias indican un empeoramiento de la situación, mayor aún en los países en vías de desarrollo.

Es necesario actuar de forma efectiva cambiando el estilo de vida, dentro del cual la alimentación es un elemento fundamental, ya que es el acto más importante para la vida. ⁽⁸⁾

OBJETIVO

Profundizar los conocimientos sobre orientación nutricional naturista y sus beneficios en pacientes hipertensos.

METODO

Durante la realización de este trabajo se realizó una búsqueda bibliográfica en bases de datos tanto nacionales como internacionales: Medline, PubMed, Google Académico. SciELO, Ebsco, Clinical Key , además de consultar libros de Medicina Natural y Tradicional que se encuentran disponibles en la biblioteca del centro.

DESARROLLO

En la Antigua Grecia, ya Hipócrates había dicho la conocida frase “Que tu alimento sea tu medicina, y que tu medicina sea tu alimento” , estableciendo en sus obras médicas que para un buen funcionamiento del cuerpo era vital la calidad y tipo de alimentos que se ingieren en la dieta. Este tipo de alimentación siempre fue utilizado por los médicos naturistas y curanderos a lo largo de la historia.

En la historia del hombre, la dieta ha sido el factor evolutivo más fuerte. Su evolución se remonta a unos siete millones de años, lapso en el cual la alimentación experimentó varias transformaciones. ⁽⁹⁾

En la vida arbórea, la base de alimentación fue de frutas. La transición a la vida en planicies, obligada por los cambios climáticos que redujeron la densidad de las selvas, obligó a los primeros homínidos a cubrir extensiones grandes de terreno mediante la locomoción bípeda. Su alimentación se hizo más diversa y además de frutas y otros vegetales, incluyó raíces y nueces.

Los cambios de la dentición y de la mecánica de la masticación fueron adaptaciones ventajosas para esta etapa. A este proceso se agregaron estrategias culturales como la utilización de piedras para romper las nueces y para producir lascas con filo que le sirvieran para cortar alimentos. ⁽¹⁰⁾

Una verdadera alimentación saludable consiste en seleccionar los alimentos más seguros y adecuados a la constitución y a las condiciones individuales (físicas, emotivas y mentales), en saberlos combinar y cocinarlos de la forma más sencilla y simple. Sólo de esta forma habrá un acercamiento al estado de salud óptimo y se ganará en calidad de vida.

La Teoría de los 5 elementos es parte fundamental de la filosofía del TAO y fue empleada por los antiguos chinos para explicar que estos elementos son los componentes que constituyen el mundo material: el Fuego, la Tierra, el Metal, el Agua y la Madera.

Esta teoría establece correspondencia entre los cinco elementos con las cosas y fenómenos de la naturaleza a la vez que cada órgano pertenece a un elemento.

- Sur- Fuego – calor- rojo- verano –corazón
- Oeste - metal – sequedad – blanco – otoño-pulmón
- Norte - agua – frío - negro – invierno-riñón
- Este - madera – verde – viento – primavera - Hígado

Los taoístas agruparon específicos alimentos por sus características cualitativas más benéficas para cada órgano y dependiendo de la estación del año, hora del día y edad. ⁽⁵⁾

El sabor del alimento determinará a que órgano, y tejido será afectado. Por lo que se pueden usar particularmente sabores para nutrir, apoyar o controlar

algún órgano específico. Por lo que el consumo de grandes cantidades de un sabor tendrá efectos indeseables y cantidades moderadas de un sabor fortalecen la función del órgano asociado y tejidos.

El equilibrio entre los sabores naturales de los alimentos (salado, ácido, amargo, dulce y picante). De acuerdo a la teoría de las 5 transformaciones, cada pareja principal de órganos es nutrido por un sabor característico, por lo que para mantener la salud es necesario un suministro adecuado, sin carencia ni exceso, de los diferentes sabores. De esta forma la pareja de órganos riñón y vejiga, es nutrida directamente por el sabor salado y picante, le quita energía el sabor ácido y es inhibida por el dulce; la pareja de órganos hígado y vesícula biliar es nutrida por el sabor ácido y salado, le quita energía el amargo y es inhibida por el picante; la pareja de órganos corazón e intestino grueso es nutrida por el amargo y el ácido, le quita energía el dulce y es inhibida por el salado; la pareja de órganos bazo-páncreas y estómago es nutrida por el sabor dulce y el amargo, le quita energía el picante y es inhibida por el ácido; la pareja pulmón e intestino delgado es nutrida por el picante y el dulce, le quita energía el salado y es inhibida por el amargo.⁽¹¹⁻¹²⁾

Es conocido que una alimentación variada y equilibrada previene las enfermedades y protege la salud.

La mayor parte de los problemas actuales de salud vinculados con las enfermedades crónicas y degenerativas son consecuencia de una alimentación globalizada, típica de países industrializados, dominada por intereses comerciales (comida rápida, alimentos chatarra, de alta densidad energética, procesados, enlatados, curados, fritos) que ha generado una dieta rica en alimentos de origen animal, lácteos, harinas refinadas, grasas, grasas saturadas, colesterol, azúcar, sal y aditivos químicos, y carente de cereales integrales, verduras, frutas, leguminosas, fibra dietética y antioxidantes en general.

Macrobiótica significa "vida larga" y es una filosofía orientada al respeto y cuidado de la naturaleza. Se basa en el equilibrio continuo y necesario de lo Yin y lo Yang y de las cinco transformaciones, dos teorías milenarias asiáticas

que actúan siguiendo las leyes naturales del Orden del Universo y abordan al ser humano integralmente. ⁽¹³⁾

Algunos estudios ⁽¹²⁻¹³⁾ revelan que en la orientación nutricional de los pacientes hipertensos se pueden incluir aquellos alimentos que su contenido favorezca la función de determinados órganos por sus propiedades.

El arroz: es muy bajo en sodio, la manzana elimina los iones que provoca contracción de las arterias, aumento del volumen de sangre y retención de agua en los tejidos, sustituye el sodio por el potasio por lo que normaliza la tensión arterial y favorece al corazón, facilita la eliminación de ácido úrico por la orina, produce descongestión del hígado.

Los vegetales como la sandía, berenjena y apio, tienen propiedad diurética.

El chayote: es una verdura rica en vitamina C y antioxidantes, pero el chayote posee además propiedades medicinales para disminuir los niveles altos de presión arterial, también ayuda a bajar el colesterol. Este fruto se recomienda para las personas que sufren zumbido de oídos, y aquellas que padecen fuertes dolores de cabeza, para tratar el nerviosismo y la angustia.

El ajo: es eficaz como antibiótico contra hongos y bacterias, reduce el bloqueo de las arterias, la presión arterial y el colesterol, por lo que ayuda a controlar las enfermedades cardiovasculares.

Alimentos ricos en agua. ⁽¹⁴⁾

1. Sandía. El 93% de la sandía es agua y aporta fibra, azúcares, antioxidantes y vitaminas. Regulan la presión arterial alta porque son diuréticos.
2. Piña. Es un excelente diurético natural que nos ayuda a depurar nuestro cuerpo.
3. Melón. Ayuda a apagar la sed, posee vitaminas y fibra que favorecen nuestra salud y bienestar.
4. Pepino. Además de ser uno de los reyes de los tratamientos cosméticos, que ayuda a eliminar ojeras y bolsas, también sirve para drenar nuestro cuerpo, todo debido a su aporte de agua y a su característica frescura. Un 96% de su

contenido es agua.

5. Espárragos. Tienen propiedades diuréticas que favorecen la eliminación de toxinas, cuentan con una buena cantidad de agua.

6. Tomate. Además de su aporte de agua, es una alternativa llena de antioxidantes, fibras y vitaminas.

7. Naranja. De cada 100 gramos de naranja, 86% es agua.

Efecto que producen en el organismo es: mantener el organismo hidratado, disminuir la retención de líquidos y regular la presión arterial. Suelen tener propiedades diuréticas que favorecen a la eliminación de exceso de líquidos del organismo. Antiinflamatorio de las vías urinarias, debido a su poder bactericida. Inducen a la relajación, por lo que ayudan a equilibrar el sistema nervioso.

La dieta de los colores para una alimentación saludable. ⁽¹⁵⁻¹⁶⁾

Para llevar una dieta totalmente equilibrada y una vida sana lo mejor es comer en colores, ya que, según los expertos en nutrición, es una forma de aportar al cuerpo los nutrientes necesarios. Cada color tiene unas propiedades que garantizan el bienestar y la protección del organismo.

- Alimentos de color azul y morado. Son las moras, las ciruelas, arándanos, el higo, la remolacha, la berenjena: ayudan a prevenir las enfermedades del corazón.
- Alimentos de color rojo. Las frutas y verduras de color rojo son un poderoso anticancerígeno ya que contienen una sustancia llamada licopeno. Además, reducen el colesterol y son beneficiosas para la salud cardiovascular. Como ejemplo, podemos destacar el tomate, pimiento rojo, cerezas, sandía, granada, y el rábano .Las fresas, Arándanos y frambuesas contienen antocianinas, compuestos que protegen contra la hipertensión.
- Alimentos de color verde. Indican la presencia de magnesio, ácido fólico, vitaminas C y K, reducen el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Alimentos verdes son algunas frutas como el kiwi o la uva y hortalizas como la lechuga, judía verde, espinacas, guisantes, espárrago verde, brócoli, acelga...

- Alimentos de color blanco. Son alimentos ricos en fotoquímicos y potasio. Nos ayudan a bajar la tensión arterial, reducir los niveles de colesterol, prevenir la diabetes y fortalecen el sistema inmunitario. Frutas y verduras que se incluyen en este grupo: col, cebolla, puerro, nabo, ajo, espárrago blanco, champiñón, pera, plátano, chirimoya, melón...
- Alimentos de color naranja o amarillo son muy beneficiosos para la vida, gracias a su gran contenido en betacaroteno, vitamina C y potasio. Entre las frutas de este color encontramos: zanahorias, calabazas, naranja, melocotón, mandarina, mango, piña, pimienta amarilla, el limón...

Para mantener una dieta equilibrada y sana, se debe consumir cinco raciones de frutas y hortalizas fresca al día.

CONCLUSIONES

La orientación nutricional naturista constituye una de las modalidades de Medicina Natural y Tradicional de reconocido valor de acuerdo al diagnóstico tradicional asiático, lleva implícito más que seleccionar nutrientes hacer una selección de los alimentos adecuados a las condiciones individuales, tiene resultados beneficiosos en la promoción, prevención y tratamiento de los pacientes hipertensos.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Pérez Caballero MD, León Álvarez JL, Fernández Arias MA. El control de la hipertensión arterial: un problema no resuelto. Rev Cubana Med [Internet]. Jul-Sep 2011 [citado 17 Dic 2016];50(3):[aprox. 13 p.]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0034-75232011000300009&script=sci_arttext
2. Echeverría RF, Riondet B. Tratamiento de la hipertensión arterial [en línea]. [citado 26 Abr 2020]. Disponible en: http://www.fac.org.ar/1/publicaciones/libros/tratfac/hta_01/trathta3.pdf
3. Ferrera N, Moine D, Yáñez D. Hipertensión arterial: implementación de un programa de intervención de control y adherencia al tratamiento en un Centro de Atención Primaria de la Salud de la ciudad de Paraná. Rev Fed Arg Cardiol [en línea]. 2010 [citado 28 de mayo 2019]; 39(3):

194-203.

Disponible

en:

<http://www.fac.org.ar/1/revista/10v39n3/artorig/arorig02/ferrera.pdf>.

4. Guantánmo. Dirección Provincial de Salud. Informe de dispensarización. Guantánmo: Departamento de Registro Médico y Estadísticas; diciembre 2016.
5. Ping L. El gran libro de la Medicina China. In: Roca M, editor. Madrid, España 2000. p765
6. Rhae CA, García MAJ. La medicina Natural y tradicional en Cuba logros y desafíos. INFODIR [en línea]. 2019[citado 20 Mar 2020];15(28):147-149. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=84349>
7. Álvarez Hernández Julia, Cuenllas Díaz Álvaro, Gómez Busto Fernando, Alimentación y nutrición saludable en los mayores Mitos y realidades. España: Sociedad de geriatría y gerontología. 2014.
8. Socarrás SM, Bolet AM. Alimentación saludable y nutrición en las enfermedades cardiovasculares. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas. 2010; 29(3) :353-63.
9. Arroyo P. La alimentación en la evolución del hombre: su relación con el riesgo de enfermedades crónicas Nutrición / Volumen 4 / Número 4/ octubre - diciembre 2008
10. Arsuaga JL. Los aborígenes. La alimentación en la evolución humana. Barcelona: RBA Libros; 2003
11. Chinese Nutrition Therapy, Dietetics in Traditional Chinese Medicine (TCM), Oriental Medicine Association of New Mexico, 2004, Joerg Kastner, M.D., L.Ac. Edit. Thieme. First Edit. June 16 2004, 288 pp., 3-76 pp.
12. The Tao of Healthy Eating, Dietary Wisdom According to Chinese Medicine, Bob Flaws. Boulder. Colorado Blue Poppy Press, Fifth Printing, July 2002. 132pp. 1pp. 26p.
13. OPS/OMS. Estrategia regional y plan de acción para un enfoque integrado sobre la prevención y el control de las enfermedades crónicas, incluyendo el régimen alimentario, la actividad física y la salud. Washington DC: 47º Consejo Directivo. 58ª Sesión del Comité Regional. 2006.

14. Plantas consideradas útiles como hipoglicemiantes, antihipertensivas o hipolipemiantes, por pacientes con enfermedades vasculares periféricas. Rev Cubana Plant Medic 2015; 20 (1): 38-47
15. Quiñones M, Miguel M, Aleixandre A. Los polifenoles, compuestos de origen natural con efectos saludables sobre el sistema cardiovascular. Nutr Hosp. 2012; 27 (1): 76-8.
16. [¿Hipertensión? Esta es su dieta - Fundación Española del Corazón fundaciondelcorazon.com](http://fundaciondelcorazon.com) › Multimedia › Blog Impulso vital

