INVESTIGACIÓN VALDIZANA
https://doi.org/10.33554/riv.19.2.2376
ARTÍCULOS ORIGINALES
Dirección de Investigación, Universidad Nacional Hermilio Valdizán
Vol. 19(2), abril - junio de 2025, Huánuco-Perú
http://revistas.unheval.edu.pe/index.php/riv
ISSN-e 1995 - 445X

Uso de la medicina tradicional para el tratamiento de la hipertensión arterial en comunidades campesinas

Use of traditional medicine for the treatment of high blood pressure in rural communities

Alfredo Calderon-Torres[1,a], Aldo Rojas-Colca[1,b], Brandol Calderon-Tumi[1,c], Juan C. Calderón-Chipana[1,d]

Resumen

El incremento de la hipertensión arterial en pacientes de las comunidades de la zona norte de Puno, ha motivado el interés por la medicina tradicional como apoyo para su tratamiento, recurriendo a prácticas tradicionales ancestrales que se orientan a controlar la enfermedad, a través de opciones terapéuticas accesibles, sostenibles y efectivas. El problema se enfoca en identificar alternativas complementarias para el manejo de la hipertensión. El propósito del presente estudio es analizar la efectividad de los métodos de la medicina tradicional en la evaluación y control la presión arterial, mediante el uso de terapias ancestrales y prácticas curativas propias de la cultura popular. Se empleó un enfoque cualitativo, nivel etnográfico y diseño no experimental. Se utilizo la entrevista en profundidad como técnica de recolección de datos. La interpretación de unidades de análisis se realizó a través del software Atlas. Ti y las narraciones recogidas durante el trabajo de campo. Los resultados del estudio evidencian que la medicina tradicional funciona de manera efectiva para tratar la hipertensión arterial. Varios pacientes reportaron una disminución notable en su presión arterial luego de aplicar estas terapias, y la mayoría expresó opiniones favorables respecto a su uso. Este hallazgo demuestra el valor de la medicina tradicional en el control de la hipertensión y abre camino a futuras investigaciones en este campo.

Palabras clave: ancestral, hipertensión arterial, medicina tradicional, tratamiento.

Abstract

The increase in high blood pressure in patients from communities in the northern region of Puno, has prompted interest in traditional medicine as a treatment support. This approach uses ancestral traditional practices aimed at controlling the disease through accessible, sustainable, and effective therapeutic options. The goal is to identify complementary alternatives for managing hypertension. The purpose of this study is to analyze the effectiveness of traditional medicine methods in assessing and controlling blood pressure through the use of ancestral therapies and healing practices from popular culture. A qualitative approach, ethnographic in scope, and non-experimental design were employed. In-depth interviews were used as the data collection technique. The units of analysis were interpreted using Atlas.Ti software and the narratives collected during fieldwork. The results of the study show that traditional medicine works effectively for treating high blood pressure. Several patients reported a notable decrease in their blood pressure after applying these therapies, and the majority expressed favorable opinions regarding their use. This finding demonstrates the value of traditional medicine in controlling hypertension and paves the way for future research in this field.

Keywords: ancestral, high blood pressure, traditional medicine, treatment.

[1]Universidad Nacional del Altiplano, Perú

E-mail: [a]acalderon@unap.edu.pe, [b]42724712@unap.edu.pe, [c]bcalderont2001@gmail.com, [d]cccccald@gmail.com

Orcid ID: [a]https://orcid.org/0000-0001-8716-139X, [b]https://orcid.org/0000-0001-8274-3315, [c]https://orcid.org/0009-0003-0307-5817, [d]https://orcid.org/0000-0002-7333-746X

Enviado: 20 de enero de 2025
Revisado: 30 de abril de 2025
Aceptado: 10 de junio de 2025

Citar este artículo: Calderon-Torres, A., Rojas-Colca, A., Calderon-Tumi, B., y Calderón-Chipana, J.C. (2025). Uso de la medicina tradicional para el tratamiento de la hipertensión arterial en comunidades. *Investigación Valdizana, 19*(2), e2376. https://doi.org/10.33554/riv.19.2.2376

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional (CC BY 4.0)

Introducción

La necesidad de encontrar las alternativas terapéuticas seguras y efectivas para tratar enfermedades comunes han promovido el interés en la medicina natural. En este sentido, las diversas áreas de atención en salud han identificado, a la hipertensión arterial como un problema de salud global. La prevalencia varía dependiendo de la edad, siendo la población adulta mayor la más afectada (Tagle, 2018).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023), Entre el 20 % y el 40 % de los adultos en América Latina sufren de hipertensión arterial, lo que equivale a unos 250 millones de personas. Esta cifra evidencia la gravedad del problema y la urgente necesidad de mejorar las acciones de prevención, detección temprana y tratamiento.

La hipertensión es un factor de riesgo principal para enfermedades cardíacas, derrames cerebrales y otros males crónicos. La necesidad de tratamientos terapéuticos en relación a esta enfermedad, ha llevado a explorar el potencial de la medicina natural como una opción viable para su tratamiento (Álvarez et al., 2021). Esta alternativa también apunta a evitar los efectos adversos de los fármacos en los pacientes (Castillo et al., 2021). La exploración de opciones como la fitoterapia, la acupuntura, la meditación y otros métodos no convencionales, se presentan como posibilidades complementarias o sustitutivas de las intervenciones medicas convencionales.

La hipertensión arterial, también llamada presión alta, es un problema de salud que puede causar complicaciones en el corazón y otros órganos si no se controla adecuadamente y a tiempo. Por lo tanto, entenderlas es fundamental para poder prevenirla y controlarla de manera efectiva. En este sentido, existen varios factores que pueden provocar hipertensión. Uno de los más relevantes es la edad, ya que con el paso del tiempo las arterias tienden a volverse menos flexibles, lo que facilita el aumento de la presión arterial (Ordunez et al., 2024). Asimismo, los antecedentes familiares también juegan un papel importante, pues las personas con historial de hipertensión en su entorno cercano son proclives a desarrollar la enfermedad (Weschenfelder y Martini, 2012). A esto se suma, los hábitos poco saludables como un estilo de vida sedentario, una dieta alta en sodio, el sobrepeso u obesidad y las adicciones al alcohol y al tabaco. Todos estos factores, pueden dañar progresivamente el sistema circulatorio propiciando el desarrollo y la progresión de la enfermedad.

En sus primeras etapas, la hipertensión no suele mostrar signos o síntomas perceptibles, lo que la convierte en una enfermedad silenciosa. Por esta razón es de vital importancia medir regularmente la presión arterial, ya que, en fases más avanzadas pueden aparecer manifestaciones clínicas como dolor de cabeza (principalmente en la parte posterior de está), fatiga o mareos, debido a la falta de oxígeno en el cerebro, como producto de una presión arterial elevada; además, de otros síntomas como visión borrosa, zumbido en los oídos y dificultad para respirar (Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2003).

Además condiciones como la dislipemia, la intolerancia hidrocarbonada, el estilo de vida y la predisposición hereditaria, también se asocian al desarrollo de la hipertensión arterial (Huerta et al., 2023). En definitiva, aunque muchas personas no son conscientes de que padecen hipertensión porque suele ser de carácter asintomático en sus etapas iniciales, algunos síntomas pueden presentarse cuando la presión arterial es muy elevada: presentando dolor de cabeza, mareos, visión borrosa, dificultades para respirar y dolor en el pecho.

Dentro de este marco, el uso de plantas medicinales forma parte de la medicina andina, empleado para tratar distintas enfermedades tanto fisiológicas como espirituales. Actualmente, estos saberes son reconocidos por la medicina tradicional, sustentados por el Ministerio de Salud, como ente regulador de las políticas públicas de salud. Además, es una opción valiosa para el tratamiento de una gran variedad de enfermedades, incluyendo factores tanto físicos como espirituales (Calderón-Torres et al., 2023).

En relación al control de la hipertensión arterial, existen alternativas naturales dentro de la medicina tradicional, y uno de los más conocidos es el ajo, utilizado desde hace mucho tiempo por sus propiedades beneficiosas para la salud. Su uso ha sido ampliamente investigado, y dentro de sus propiedades contiene compuestos sulfurosos, como la alicina, que ayudan a relajar los vasos sanguíneos, y en consecuencia a reducir la presión arterial. Asimismo, el ajo contiene gamma-glutamilcisteína, un inhibidor natural de la Enzima Convertidora de la Angiotensina. Esta combinación de compuestos ayuda a la dilación de las arterias, lo que mejora el flujo sanguíneo y reduce la presión arterial (Hernández et al., 2023). Además, algunos estudios señalan que el ajo también posee propiedades antioxidantes que beneficien la salud cardiovascular.

Por otro lado, la albahaca también ha sido objeto de interés por sus posibles beneficios para la salud cardiovascular, debido a que ha mostrado efectos antihipertensivos. Se ha observado que el consumo del extracto de albahaca proporciona cambios en la modulación de la presión arterial, por su influencia en la enzima convertidora de endotelina (Cisternas et al., 2022). Además, la albahaca contiene compuestos bioactivos, como polifenoles y aceites esenciales, con propiedades antiinflamatorias, antioxidantes y vasodilatadoras, que también contribuyen a la regulación de la presión arterial.

Otra planta tradicionalmente utilizada en torno a la hipertensión es el airampo (Opuntia soehrensii), común en regiones andinas. Debido a su riqueza en antioxidantes, el airampo ha sido utilizado para diversos propósitos, incluyendo posibles beneficios para la salud cardiovascular (Silva et al., 2024). Gracias a sus propiedades antioxidantes, el airampo ayuda a reducir el estrés oxidativo, asociado a la hipertensión y

enfermedades cardiovasculares. Además, sus propiedades diuréticas favorecen a la eliminación de líquidos acumulados en el organismo, lo cual favorece al control de la presión arterial.

El tilo (tilia spp) es otra planta relacionada con la hipertensión. Conocido como tilo europeo en la medicina herbal, ha sido utilizada tradicionalmente para aliviar el estrés y la ansiedad, lo cual puede ofrecer beneficios indirectos en el tratamiento de la hipertensión. Aunque la evidencia científica sobre su efecto específico en la hipertensión arterial es limitada, sus propiedades podrían tener impactos indirectos beneficiosos en el contexto cardiovascular (Tea Shop, 2021). Es decir, debido a sus propiedades sedantes y ansiolíticas, el tilo, contribuye a disminuir el estrés y la ansiedad crónica, uno de los factores que pueden desencadenar en hipertensión; además, su acción vasodilatadora ayuda a relajar sus los vasos sanguíneos, lo cual va a disminuir la resistencia vascular, teniendo un impacto positivo en la presión arterial (Castillo et al., 2021).

Por un lado, se ha comprobado también que las terapias nutricionales desempeñan un rol importante no solo en la prevención de la hipertensión arterial, sino también en su tratamiento (Solís y Jiménez, 2010). Llevar una alimentación equilibrada contribuye al control de la presión arterial y disminuye la sensibilidad de enfermedades cardiovasculares. En este contexto, resalta la dieta DASH (Enfoques Alimentarios para Detener la Hipertensión) que promueve un aumento en la ingesta de frutas, verduras, granos enteros, pescado, aves, nueces y legumbres. Al mismo tiempo que sugiere limitar la cantidad de sodio, grasas saturadas, colesterol y alimentos procesados. Esta dieta ha demostrado ser efectiva para reducir la presión arterial (Carnero y Práxedes, 2023). Como señalan Solís y Jiménez (2010), "la dieta DASH es considerada una de las más importantes soluciones no farmacológicas recomendadas para disminuir la hipertensión arterial de forma efectiva" (p. 112).

Un aspecto importante en el control nutricional es la reducción de Sodio. Esto supone limitar la ingesta de alimentos procesados, enlatados y con alto contenido de sal. La recomendación general es consumir menos de 2,300 mg de sodio por día, siendo aún más estricto el límite para aquellos con hipertensión (Ortega et al., 2016). Asimismo, aumentar la ingesta de potasio también es beneficioso, ya que contrarresta los efectos negativos del sodio. El potasio posee efectos antihipertensivo, antiinflamatorio, anti fibrótico y antioxidante (Rozas-Olivera, 2022). Entre los alimentos ricos en potasio están los plátanos, las naranjas, las espinacas, las papas y la palta. También se ha encontrado que una ingesta adecuada de calcio y magnesio puede contribuir a la reducción de la presión arterial (Cormick et al., 2022). Estos minerales están presentes en productos lácteos bajos en grasa, así como en las nueces y las semillas, que son ricos en calcio y magnesio.

Por otro lado, el consumo de alcohol debe limitarse, ya que, su ingesta excesiva puede elevar la presión arterial. Linares et al. (2020), indican que los varones que consumen entre 28.4 y 7.3 g/día de alcohol tienen un riesgo significativamente mayor de sufrir síndrome metabólico, hiperglucemia (HTA), hipertriglicemia y aumento en la circunferencia de la cintura, en comparación con los no consumidores. Este hallazgo, evidencia la necesidad de controlar el alcohol y avala la implicación de su consumo en el control de la presión arterial.

Es fundamental destacar que las terapias nutricionales para la hipertensión deben personalizarse o adaptarse según las necesidades individuales de cada paciente. Antes de cambiar la dieta alimenticia, es necesario acudir a un profesional especializado para recibir recomendaciones adecuadas y asegurar que los cambios sean seguros y beneficiosos. En complemento a la nutrición, prácticas como la meditación han ganado reconocimiento por su acción terapéutica que contribuye al equilibrio de la presión arterial. La meditación abarca diversas prácticas como la atención plena (mindfulness) y la meditación transcendental (Beltrán, 2019). Estas prácticas han ayudado a reducir el estrés y la ansiedad promoviendo la relajación del sistema nervioso, el cual, a la vez, disminuye la frecuencia cardiaca y la presión arterial (Bahit, 2023).

Finalmente, la acupuntura que es técnica de la medicina china que consiste en insertar agujas finas en zonas precisas del cuerpo, también ha mostrado efectos beneficiosos. Su efecto se relaciona con la regulación neuroendocrina, al estimular la liberación de hormonas como la adrenalina, los polipéptidos B, las endorfinas y las neurotensinas. Esto no sólo induce a cambios de energía, sino también que provoca cambios neurológicos, vasculares, químicos, musculares y otros (Barbán et al., 2019).

Tanto la meditación y la acupuntura pueden apoyar el control de la hipertensión como parte de un enfoque integral. Sin embargo, sus efectos varían según la persona, por lo que es fundamental consultar con el médico y complementarlas con hábitos saludables y seguimiento profesional.

Dentro de este marco, en el presente estudio busca evaluar el empleo de la medicina tradicional en el tratamiento de la hipertensión arterial en pacientes de las comunidades de la zona norte de Puno. Asimismo, considera los siguientes objetivos específicos: examinar los riesgos relacionados con el uso de terapias naturales en pacientes con hipertensión, explicar los síntomas de la enfermedad e identificar el tratamiento basados en medicina tradicional en pacientes que la padecen.

Metodología

La investigación se desarrolló siguiendo un enfoque cualitativo, con nivel etnográfico y diseño no experimental. Se utilizó el método inductivo, el cual permitió analizar hechos específicos mediante testimonios de los pacientes (Hernández y Mendoza, 2018). Esta perspectiva, permite analizar las distintas prácticas desarrolladas por la población andina para tratar la hipertensión arterial con plantas medicinales,

ISSN 1995 - 445X, Rev. Inv. Val., 19(2), abril - junio, 2025, 1-8

terapias nutricionales y otros métodos de la medicina tradicional, con el fin de llegar a unos resultados óptimos en el paciente.

Para la selección y determinación de la muestra se utilizó el muestreo no probabilístico, que es un método donde no todos los sujetos de la población tienen la misma posibilidad de ser escogidos . Asimismo, se utilizó como instrumento una guía de entrevista de profundidad aplicada a pacientes de las comunidades de la provincia de Azángaro. Para tal fin, se entrevistaron a 15 personas, priorizando a los adultos mayores, con edades entre 30 y 70 años. El análisis de la información constituida por las narraciones recogidas durante el trabajo de campo, se realizó con el empleo del software Atlas. Ti.

Resultados y discusión

El análisis exhaustivo de los resultados de los determinantes que elevan el riesgo de presión arterial alta, revela una intrincada interacción entre múltiples elementos que contribuyen al desarrollo y progresión de una condición cardiovascular. Desde la importancia de la predisposición en el uso de la medicina tradicional y los antecedentes familiares, hasta la disparidad de riesgo según la edad y el género, destaca la necesidad de abordajes específicos para grupos demográficos particulares. Hábitos como el uso frecuente de hierbas medicinales, una alimentación inadecuada, el sedentarismo y el consumo de alcohol, están directamente relacionados con el aumento de la presión arterial, lo que resalta la necesidad de promover enfoques integrales para fomentar estilos de vida saludables. El consumo de alcohol puede tener variadas consecuencias en la hipertensión arterial. En general, el exceso de alcohol puede aumentar la presión arterial, lo que podría agravar la hipertensión. Además, la consunción crónica de alcohol está vinculada no solo a un aumento en la presión sanguínea, sino también a un aumento en la mortalidad cardiovascular (Weschenfelder y Martini, 2012). Por su parte, al respecto, el informante AMC de 75 años de edad manifiesta:

> El consumo de alcohol es perjudicial para la salud, debido a su capacidad para elevar transitoriamente la presión sanguínea y agravar los problemas cardiovasculares, al haber consumido durante muchos años empezó a montar cambios y complicaciones en su salud, especialmente cuando empezó a sufrir de hipertensión arterial, en efecto, cuando dejó de consumir su salud se notó más estable y la hipertensión arterial bajo notablemente. Limitar o evitar el consumo de alcohol se recomienda para mantener un mejor control de la hipertensión y reducir el riesgo de consecuencias adversas, promoviendo así una salud cardiovascular óptima. (Informante 6)

El consumo de tabaco incrementa el riesgo de hipertensión, ya que la nicotina estrecha los vasos sanguíneos y eleva la presión arterial al estimular la liberación de adrenalina. Además, fumar tabaco a largo plazo contribuye al estrechamiento y deterioro de las arterias, lo que obstaculiza la corriente de la sangre. Las sustancias nocivas del humo del cigarrillo afectan y deterioran las paredes internas de los vasos sanguíneos, promoviendo la formación de placas ateroscleróticas y aumentando aún más el riesgo de hipertensión y enfermedades cardiovasculares. A nivel global, el tabaquismo representa el mayor factor de mortalidad asociada a enfermedades del sistema cardiovascular, dejar de fumar no siempre conlleva una disminución de la presión arterial. No obstante, se sostiene que abandonar el hábito de fumar es la acción más eficaz para reducir los riesgos asociados con problemas cardiovasculares (Weschenfelder y Martini, 2012). Sobre este punto el informante CFP de 64 años de edad sostiene:

> El consumo de tabaco es muy nefasto para la salud, consumí por años el tabaco y tenido serias consecuencias en mi salud, sentía que la presión arterial se me subía cuando fumaba, ahora que deje de fumar me siento mucho mejor, ante eso recomienda no hacer uso de tabaco, por que limita seriamente la salud, porque tiene propiedades químicas que exacerban la presión arterial. (Informante 10)

Los elementos tóxicos contenidos en el tabaco, aumentan la presión arterial, lo cual genera riesgos significativos para la salud cardiovascular. Sin embargo, al dejar de fumar, muchas personas experimentan una mejora notable en su bienestar físico, como una presión arterial más estable y un menor riesgo de problemas cardiovasculares.

Con respecto a la sintomatología de la hipertensión arterial, los nuevos conocimientos sobre el uso de medicina tradicional que la abordan, revelan una diversidad de enfoques y resultados. Diversas hierbas y prácticas han sido estudiadas, con resultados variados en términos de eficacia. Este estudio destacó el uso del ajo, conocido por sus propiedades medicinales. Se encontró que el ajo podría tener efectos modestos en el descenso de la presión sanguínea, posiblemente debido a sus compuestos sulfurosos. Sin embargo, la magnitud de esta disminución es generalmente menor en comparación con los medicamentos antihipertensivos convencionales. Otra hierba estudiada es el airampo, conocida por sus propiedades relajantes. Algunas investigaciones indican que podría ayudar ligeramente a bajar la presión arterial, probablemente porque reduce el estrés y la ansiedad. En estudios poblacionales se ha estimado la prevalencia de hipertensión arterial evaluando el número de pacientes con presión no controlada, que toman tres o más antihipertensivos, cuyos síntomas están vinculados con la respiración y dolores de cabeza (Arana y Medina, 2024).

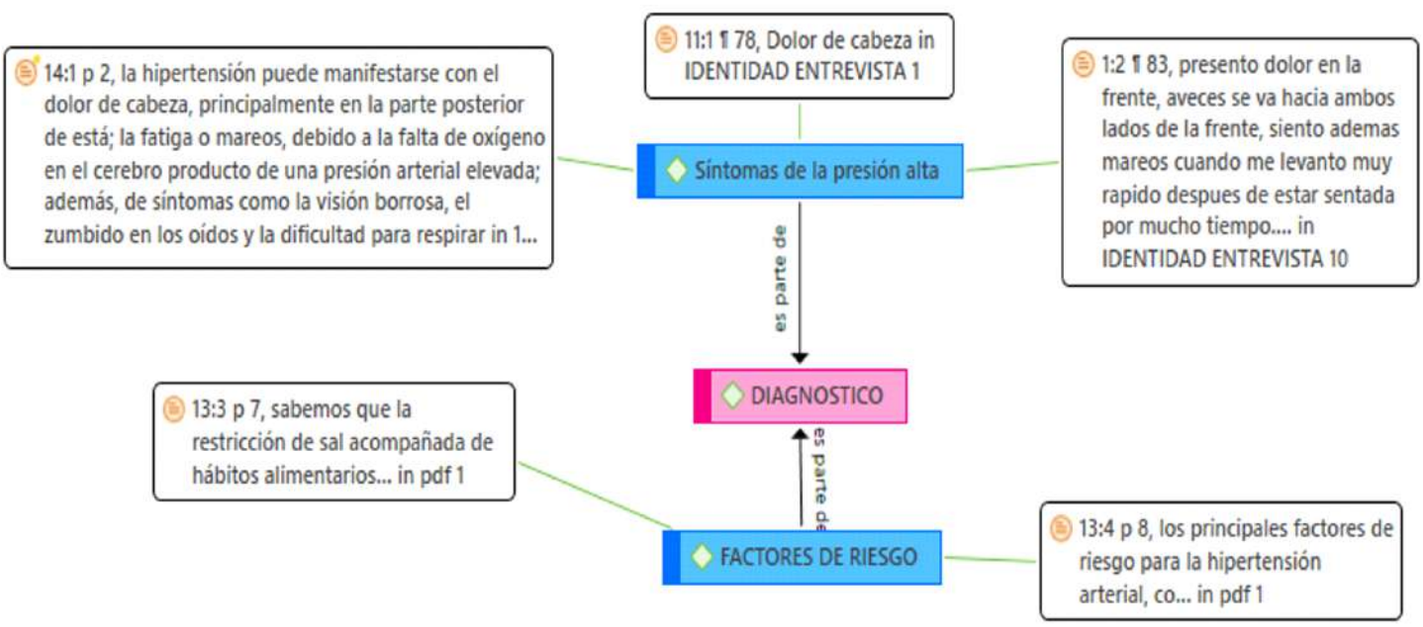
Los síntomas vinculados a la hipertensión arterial en términos alimentarios suelen ser discretos o incluso ausentes, ganándose la condición la etiqueta de “el asesino silencioso” debido a su falta de señales evidentes. No obstante, ciertos factores alimentarios pueden contribuir indirectamente a la hipertensión, como una elevada ingesta de sodio, que incrementa la presión arterial, una dieta poco saludable y baja en frutas, verduras y granos enteros, así como el exceso de alcohol. La falta de potasio en la dieta también puede afectar el equilibrio de la salud. Asimismo, si la ingesta de sal

supera los niveles máximos recomendados en todos los países y grupos de ingresos también afecta la salud. Se tiene conocimiento de que la limitación de la sal, combinada con patrones alimentarios saludables, contribuye a disminuir la presión arterial, lo que puede resultar en una reducción en la necesidad de medicamentos antihipertensivos (Weschenfelder y Martini, 2012). La detección mediante mediciones regulares de la presión arterial se realiza sin síntomas evidentes. En este sentido, la gestión eficaz implica cambios en el estilo de vida, incluyendo elecciones alimenticias, y se aconseja la guía de profesionales de la salud para un abordaje seguro y efectivo (Ordunez et al., 2024).

En la figura 1, se presenta un diagrama que describe los riesgos, los síntomas y el diagnóstico de la hipertensión arterial.

Figura 1

Riesgo, síntomas y diagnóstico de la hipertensión arterial en pacientes



Nota. Elaboración propia.

El uso de medicina tradicional para tratar la hipertensión arterial subraya la importancia de considerar las diferencias individuales y culturales. Las prácticas tradicionales suelen tratar no solo los problemas físicos, sino también el bienestar emocional y espiritual de la persona. Esta perspectiva integradora tiene beneficios complementarios al tratamiento convencional. A pesar de estos hallazgos prometedores, es esencial señalar que la medicina tradicional no debe reemplazar los tratamientos médicos establecidos. La medicina tradicional, al no estar regulada ni estandarizada, dificulta comprobar si es segura y efectiva a largo plazo.

Acerca del tratamiento de la hipertensión arterial, se destaca que "la estrategia en la prevención y el manejo de la hipertensión arterial implica educación sobre su detección temprana y hábitos saludables de vida, que solamente pueden ser resueltos con campañas amplias de educación a la comunidad" (Sosa-Rosado, 2010, p. 241). En este sentido, el tratamiento tradicional de la hipertensión cambia según la cultura y el lugar, e incluye cambios en la alimentación y el uso de plantas como el ajo, el airampo y el tilo, que se consideran útiles para bajar la presión arterial. No obstante, los estudios científicos sobre su efectividad es limitada, muy a pesar que, "la práctica regular de ejercicios físicos con fines terapéuticos, reduce la presión arterial, así como los masajes en los pies y el pecho, se realiza el masaje presionando con los dedos sobre la zona refleja de los pies" (Sánchez et al., 2018, p. 196).

El ajo ha demostrado ser eficaz en el tratamiento de la hipertensión, ya que sus antioxidantes ayudan a reducir la presión arterial al promover la relajación de los vasos sanguíneos. Además, contiene gamma-glutamilcisteína, que actúa como un inhibidor natural de la enzima que eleva la presión, conocida como Enzima Convertidora de la Angiotensina (ECA). Esta sustancia, junto con la alicina presente en el ajo, contribuye a la dilatación de las arterias, lo que conduce a la reducción de la presión arterial (Veliz et al., 2017). Es esencial señalar que el ajo no debe considerarse como un reemplazo total de los medicamentos recetados para tratar la hipertensión. Aunque puede aportar beneficios adicionales a la salud cardiovascular, su efectividad como tratamiento único aún no está plenamente comprobada. Por su parte, en relación con el tratamiento con hierbas medicinales, el informante ABR de 60 años, afirma que "la medicina tradicional mediante hierbas medicinales como el tilo, airampo y la albahaca, es muy eficaz ya que ha

ISSN 1995 - 445X, Rev. Inv. Val., 19(2), abril - junio, 2025, 1-8

dado efectos muy buenos y resultados contra la hipertensión arterial, además esta práctica lo vienen realizando desde sus ancestros" (Informante 3).

Las hierbas medicinales para el tratamiento de la hipertensión arterial, así como el airampo y el tilo, conocida por sus propiedades sedantes y calmantes, ha sido estudiada en relación con diversos aspectos de la salud, pero la evidencia sobre su eficacia específica en el tratamiento de la hipertensión arterial es limitada. La OMS considera como materiales vegetales brutos las hojas, flores, frutos, semillas, raíces y otras partes de las plantas, enteros, partidos o pulverizados. Estos se utilizan para la prevención y el tratamiento de enfermedades cardiovasculares (Veliz et al., 2015) Asimismo, los compuestos presentes en el airampo y el tilo, como los flavonoides, podrían tener propiedades antihipertensivas al influir en la dilatación de los vasos sanguíneos y la reducción del estrés.

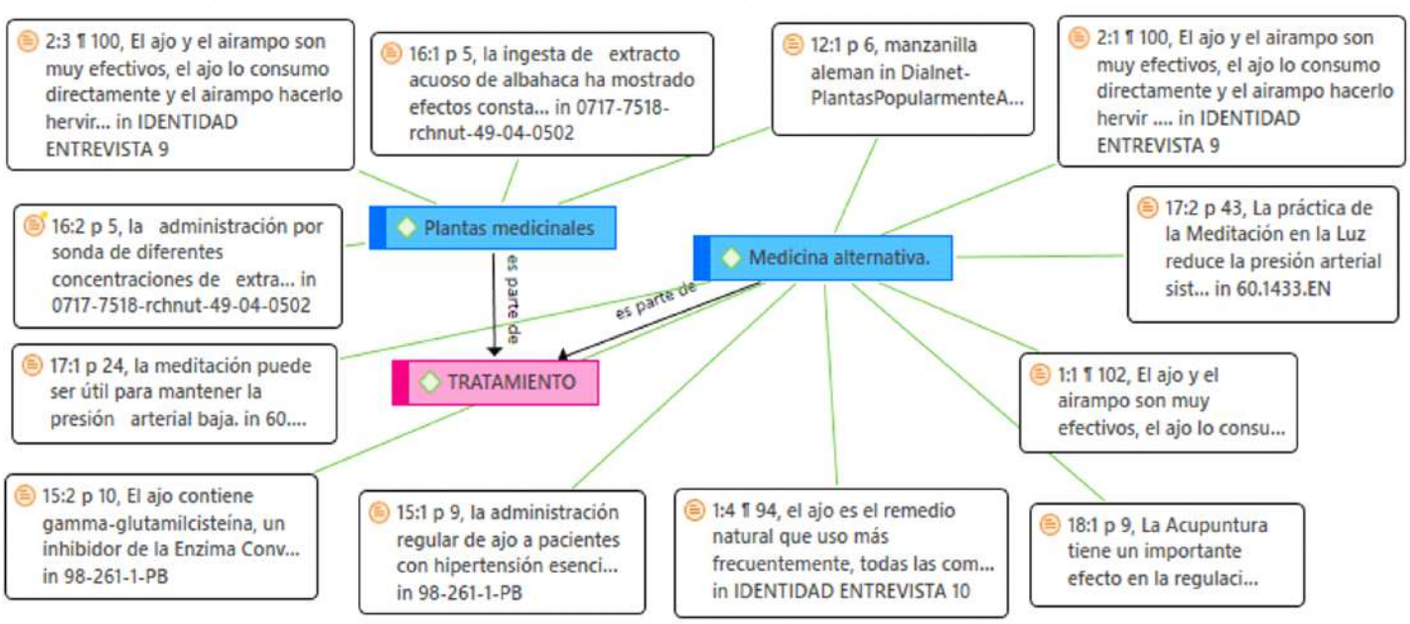
Sin embargo, se necesita más investigación clínica para establecer la dosis óptima, la duración del tratamiento y la eficacia a largo plazo de la hierba de tilo en el control de la hipertensión. Es fundamental destacar que, aunque estas hierbas pueden considerarse como un complemento natural en la gestión de la hipertensión, no debe sustituir las recomendaciones y prescripciones médicas convencionales. El tratamiento de la hipertensión arterial mediante medicina tradicional con terapias nutricionales implica el uso de cambios en la dieta y la incorporación de alimentos específicos que se cree tienen propiedades beneficiosas para la regulación de la presión arterial. Sobre este punto el señor AMC de 75 años indica.

> los productos naturales que se produce en la zona, así como la quinua, tarwi, la cebada, son muy esenciales para el consumo diario debido a su alto poder energético de esos productos que ayudan estar sanos, así prevenir la hipertensión arterial, por otro lado, menciona que las hierbas medicinales como el airampo, el tilo, son buenos alternativas para el tratamiento de la hipertensión. (Informante 7)

Por un lado, el consumo regular de productos naturales como la quinua, el tarwi, la cebada y las habas contribuyen significativamente a la reducción de la hipertensión arterial, gracias a su alto contenido en fibra, minerales esenciales y compuestos bioactivos que favorecen el equilibrio de la presión sanguínea, por otro lado, "el espino blanco, valeriana y el airampo son utilizados para el tratamiento de enfermedades cardiovasculares" (Calderón-Torres et al., 2021, p. 163), debido a sus propiedades terapéuticas que son respaldadas por la medicina tradicional y por estudios científicos. En la figura 2, se describes el tratamiento de la hipertensión arterial con medicina tradicional en pacientes.

Figura 2

Tratamiento de la hipertensión arterial con medicina tradicional en pacientes



Nota. Elaboración propia.

Los productos naturales locales, como la quinoa, el tarwi y la cebada son fundamentales en la dieta diaria por su alto valor energético, lo que contribuye a mantener una buena salud y a prevenir la hipertensión arterial. Además, las hierbas medicinales como el airampo y el tilo se consideran alternativas útiles para tratar la hipertensión, manteniendo vivas prácticas ancestrales que se siguen valorando hoy en día.

Conclusión

La sensibilidad de la hipertensión arterial se presenta mediante consumo de alimentos procesados con altos niveles de grasa, preservantes y el consumo excesivo de alcohol, tabaco, vida sedentaria y tener estados emocionales negativos. Por lo tanto, para minimizar los efectos de esta enfermedad silenciosa es necesario consumir alimentos saludables con altos

niveles de proteínas y hábitos socioculturales adecuados que ayudan a reducir la hipertensión arterial.

Los síntomas de la hipertensión arterial, como el dolor de cabeza, los zumbidos en los oídos, los mareos y la dificultad para respirar, se presentan cuando la presión es muy alta, pero en muchos casos, especialmente en las etapas iniciales, la hipertensión suele no presentar síntomas claros, y cuando aparecen, pueden confundirse con otras enfermedades. En tal sentido, es fundamental realizar chequeos médicos con regularidad y mantener una alimentación equilibrada, de preferencia con productos locales ricos en proteínas y lípidos, que ayudan a fortalecer el organismo y prevenir complicaciones.

El tratamiento de la hipertensión puede variar según la región y las costumbres culturales, el uso de hierbas medicinales como el ajo, el airampo, complementan el cuidado de la salud, pero no debe reemplazar el tratamiento médico convencional. Aunque, existe testimonios sobre sus beneficios, se necesita más investigación científica para confirmar su efectividad. Es importante seguir las recomendaciones médicas y no suspender los tratamientos recetados, para controlar la presión arterial, se debe complementar la medicina tradicional con el apoyo de la ciencia médica.

Fuente de financiamiento

La ejecución de esta investigación no contó con financiamiento institucional..

Contribución de los autores

A.C.T. y A.R.C.: Definición del título, recopilación de información, análisis y elaboración de encuestas.
B.C.T.: Recopilación de datos, análisis de los resultados.
J.C.C.C.: Revisión del trabajo, consideraciones finales y conclusiones..

Conflicto de interés

Los autores declaran que no existe ningún conflicto de interés relacionado con esta investigación.

Agradecimiento

Los autores agradecen a los informantes de las comunidades de provincia de Azángaro-Puno, por proporcionar la información necesaria para realizar el estudio.

Referencias bibliográficas

Álvarez, R., Barcia, M., y González, I. (2021). *La Medicina Natural Y Tradicional En El Tratamiento De La Hipertensión Arterial Natural and Traditional Medicine in the Treatment of High Blood Pressure*.

Arana, G., y Medina, F. (2024). Frecuencia de hipertension arterial resistente en pacientes atendidos en establecimientos de una red asistencial en Perú. *Revista Colombiana de Cardiologia, 31*(1), 31–38. https://doi.org/10.24875/RCCAR.23000004

Bahit, C. (2023, 29 de marzo). *Atención plena y sus efectos en pacientes con hipertensión arterial*. Medscape. https://espanol.medscape.com/verarticulo/5910459

Barbán, M., Paneque, Y., y Ledea, E. (2019). Efectividad del tratamiento con acupuntura en la Hipertensión Arterial. *Multimed (Granma), 23*(6), 1251–1261. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1028-48182019000601251

Beltrán, M. V. (2019). *Efecto de la Práctica de la Meditación en la Luz en Pacientes con Hipertensión Arterial del Servicio de Medicina Complementaria, Hospital Nacional Carlos Alberto Seguin Escobedo Essalud Arequipa 2018* [Tesis de pregrado, Universidad Católica de Santa María]. https://repositorio.ucsm.edu.pe/server/api/core/bitstreams/d08e60e2-9000-4292-9e97-0d1547f68fcd/content

Calderón-Torres, A., Calderón-chipana, J., y Mamani-Flores, A. (2021). Percepción cultural del “embarazo y parto”, en las comunidades campesinas del distrito Ayaviri-Puno. *Investigación Valdizana, 15*(3), 161–169. https://doi.org/10.33554/riv.15.3.1103

Calderón-Torres, A., Saavedra-Pinazo, M. y Billard-Soriano, R. (2023). Eficiencia de la medicina tradicional para el tratamiento del susto en las comunidades de la zona sur de Puno, 2023. *Investigacion Valdizana, 17*(4), 171-180. http://revistas.unheval.edu.pe/index.php/riv

Carnero, E. y Práxedes, R. (2023). *Así es la dieta DASH para reducir la hipertensión*. 6 de Septiembre.

Castillo, A., Lazo, L., Gonzales, C., y Baéz, O. (2021). Aplicación de la Medicina Natural y Tradicional en el tratamiento de la hipertensión arterial. *Revista Progaleno, 2*(3), 1–13.

Cisternas, C., Farías, C., Muñoz, L., Morales, G., y Valenzuela, R. (2022). Composición química, características nutricionales y beneficios asociados al consumo de chía (Salvia hispanica L.) Chemical. *Revista Chilena de Nutricion, 49*(5), 625–636. https://doi.org/10.4067/S0717-75182022000600625

Cormick, G., Ciapponi, A., Cafferata, M., Cormick, M., y Belizán, J. (2022). Calcium supplementation for prevention of primary hypertension. *Cochrane Database of Systematic Reviews, 1*. https://doi.org/10.1002/14651858.CD010037.pub4

Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, M. (2014). *Metodología de la Investigación* (6ta ed.). Mc Graw Hill.

Hernández, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* (1er ed.). Mc Graw Hill.

Hernández, P., Doimeadios, M., Hernández, E., Tamayo, D., y Escalona, J. (2023). Determinación de la funcionabilidad del adulto mayor y funcionamiento familiar. *Gibara, 27*(4), 2–15. https://revcocmed.sld.cu/index.php/cocmed/article/view/4846/2418

Huerta, N., Iruela, C., Tarraga, L., Tárraga, P., y Tárraga, P. (2023). Impacto de la hipertensión arterial en el desarrollo de enfermedades cardivosaculares. *Journal of Negative y No Positive Results, 8*(2), 542–563. https://doi.org/10.19230/jonnpr.4806

Linares, S., Bermúdez, V., Salazar, J., Nava, M., Ortega, Á., Olivar, L., Calvo, M., Martínez, M., Morales-

Carrasco, A., Chacín, M., y Rojas, J. (2020). Clinical-epidemiological analysis of hdl2 and hdl3 subfractions in adults from maracaibo city, Venezuela. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Publica, 37*(3), 412–422. https://doi.org/10.17843/rpmesp.2020.373.4787

Organización Panamericana de la Salud [OPS]. (2003). Informe mundial sobre violencia y salud. *Publicación Científica y Técnica No. 588, 1*(588), 381. https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/725/9275315884.pdf

Ordunez, P., Campbell, N., DiPette, D., Jaffe, M., Rosende, A., Martínez, R., Gamarra, A., Lombardi, C., Parra, N., Rodríguez, L., Rodríguez, Y., y Brettler, J. (2024). Impulsar el cambio en el sistema de salud para mejorar el control de la hipertensión en la población. *Revista Panamericana de Salud Publica, 48*, e17. https://doi.org/10.26633/RPSP.2024.17

Organización Mundial de la Salud [OMS] (2023). *La OMS detalla, en un primer informe sobre la hipertensión arterial, los devastadores efectos de esta afección y maneras de ponerle coto*. https://www.who.int/es/news/item/19-09-2023-first-who-report-details-devastating-impact-of-hypertension-and-ways-to-stop-it

Ortega, R., Jiménez, A., Perea, J., Cuadrado, E., y López, A. (2016). Pautas nutricionales en prevención y control de la hipertensión arterial. *Nutricion Hospitalaria, 33*(4), 53–58. https://doi.org/10.20960/nh.347

Rozas-Olivera, V. (2022). Disminución en la ingesta de sodio e incremento en el potasio dietario: Nuevos hallazgos fisiológicos para una estrategia de control y manejo de la hipertensión arterial y riesgo cardiovascular. *Diagnostico, 61*(2), 0–2. https://doi.org/https://doi.org/10.33734/diagnostico.v61i2.360

Sánchez, L., Hall, Y., Pozo, M., Galindo, D., y Duany, E. (2018). Alternativa terapéutica para el tratamiento de la hipertensión arterial en adultos mayores TT. Podium. *Revista de Ciencia y Tecnología En La Cultura Física, 13*(3), 193–201. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522018000300193&lang=en

Silva, W., Mijahuanca , A. ., Seminario, G. ., y Seminario, J. (2024). Plant-based veterinary practices in Peru: a review of traditional ethnoveterinary knowledge and phytochemical components. *Ethnobotany Research and Applications, 29*, 1-40. https://ethnobotanyjournal.org/index.php/era/article/view/6401

Solís, V., y Jiménez, M. (2010). Aspectos nutricionales en la prevención y tratamiento de la hipertensión arterial. *Revista Costarricense de Salud Pública, 19*(1), 42–47. http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-14292010000100008&lang=es

Sosa-Rosado, J. (2010). Tratamiento no farmacológico de la hipertensión arterial. *Anales de la Facultad de Medicina, 71*(4), 241-244. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832010000400006&ln

Tagle, R. (2018). Diagnostico de Hipertensión Arterial. *Revista Médica Clínica Las Condes, 29*(1), 12-20. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2017.12.005

Tea Shop (2021). *Tilo propiedades: Conoce los beneficios de las flores de Tilo en infusión*. 11 de Marzo.

Veliz, L., Mendoza, S., y Barriga, O. (2015). Adherencia terapeutica en usuarios un programa de salud cardiovascular de atencion primaria en chile. *Aten Fam, 22*(3), 46–57. http://www.scielo.org.pe/pdf/afm/v71n4/a06v71n4.pdf

Veliz, L., Mendoza, S., y Barriga, O. (2017). Tratamiento no farmacológico de la hipertensión arterial. *An Fac Med, 7171*(44), 241–4241. http://www.scielo.org.pe/pdf/afm/v71n4/a06v71n4.pdf

Weschenfelder, D., y Martini, J. (2012). Hipertensión arterial: principales factores de riesgo modificables en la estrategia salud de la familia. *Enfermería Global, 11*(26), 344–353. https://doi.org/10.4321/s1695-61412012000200022.