



Hipertensión arterial

Otros nombres: Presión elevada de la sangre, presión alta

Categoría: [El corazón y el aparato circulatorio](#)

Es una afección en la que las cifras de la tensión arterial son mayores que las normales. Cada contracción de los ventrículos del corazón envía cierta cantidad de sangre a lo largo de las arterias, lo que ejerce cierta presión contra sus paredes. Cuando las arteriolas y los capilares se contraen, aumenta la presión en los mismos, y cuando éstos se dilatan, la presión disminuye. También puede aumentar la presión cuando aumenta el volumen de sangre o cuando ésta se hace más viscosa o espesa.



Síntomas

Los síntomas más comunes producidos por la presión elevada son: Dolor de cabeza, especialmente en la zona occipital o parte de atrás de la cabeza, vértigos, zumbido de oídos, sangrado de la nariz, aceleración del pulso, y transpiración. La hipertensión arterial pocas veces se presenta antes de los 20 años de edad. Si no se la trata a tiempo, puede producir afecciones del corazón, cerebro (derrames), pulmones, riñones, ojos y aorta



Causas

Hipertensión arterial esencial o primaria, es la más común y aparece con más frecuencia después de los 40 años de edad, especialmente en personas con sobrepeso. El uso de tabaco y alcohol hace subir la tensión arterial. Influencia del régimen alimentario: Predispone al aumento de la presión sanguínea el comer en exceso, el uso de mostaza, pimienta, vinagre y ají picante, y el consumo excesivo de carne. También las preocupaciones, las emociones fuertes y la tensión nerviosa, especialmente cuando se presentan con frecuencia, son factores que predisponen a la hipertensión arterial.



Tratamiento

Este padecimiento puede tener causas muy complejas de diagnosticar y su tratamiento podría ser delicado y de competencia del médico especialista. Por favor consulte antes a su médico. El tratamiento que aquí se propone es de mucha ayuda para reforzar el que su médico le prescriba, o mientras recibe ayuda médica; o si definitivamente han fallado los tratamientos a base de medicamentos farmacéuticos y se quiere intentar un último recurso. Para el tratamiento de la hipertensión arterial (HTA), se proponen tres tipos de plantas:

1. Las que tienen características especiales para bajar la presión.
2. Las que son diuréticas, que hacen eliminar líquidos cuando la persona tiende a retenerlos.
3. Las sedantes, cuando la HTA se debe a un fuerte componente nervioso, que produce ansiedad, o tensión nerviosa.

La persona debe seleccionar una de las plantas específicas, y luego combinarla con algunas de las otras plantas según sea el problema



Nota

Además de los tratamientos recomendados, el paciente de hipertensión deberá controlar su dieta: disminuir al máximo el consumo de sal, eliminar las bebidas alcohólicas y el cigarrillo y suprimir los condimentos fuertes. Si tiene sobrepeso deberá modificar su dieta y hacer ejercicio para deshacerse del exceso de peso



Plantas medicinales recomendadas para Hipertensión arterial

Diuréticos



Chayote

Infusión de las hojas, por vía oral



Diente de León

Infusión de toda la planta, por vía oral



Sorosí

Infusión de las hojas y flores, por vía oral



Zacate de limón

Infusión de las hojas, tallos y rizomas, por vía oral

Hipotensores



Aguacate

Infusión de hojas adultas, tomada por vía oral



Ajo

Uno o dos dientes de ajo ingeridos por día, estabilizan la presión



Cinco negritos

Infusión de las hojas, tomada por vía oral



Guanipol

Infusión de las hojas y corteza, por vía oral



Hombre grande

Infusión de la corteza, por vía oral en pequeños sorbos



Muérdago

Infusión de toda la planta, por vía oral



Sanguinaria

Cocimiento de la planta, en forma oral

Sedantes



Manzanilla

Infusión de todas las partes de la planta, por vía oral



Naranja dulce

El agua de la maceración de las cáscaras de una naranja, se ingiere en ayunas



Zapote blanco

Infusión de las hojas o el extracto de la semilla, ingerida