

# Las hierbas pueden ayudar a bajar la presión arterial

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

## HISTORIA EN BREVE

- › Un estudio de alimentación controlada de personas con factores de riesgo conocidos de enfermedad cardíaca demostró que consumir 6.5 gramos de 24 hierbas y especias diario bajó la presión arterial sistólica
- › La enfermedad cardíaca ha ocupado el primer lugar entre las 10 principales causas de muerte en los Estados Unidos; la cantidad de muertes aumentó un 9 % en solo seis años
- › La deficiencia de vitamina D se relaciona con la presión arterial alta en adultos, y los niveles bajos en bebés y niños predicen que desarrollará presión arterial alta en la niñez y adolescencia
- › Se ha difamado que la sal es la causa principal de presión arterial. Sin embargo, la evidencia demuestra que la relación sodio/potasio es la que tiene un mayor impacto en la presión arterial
- › Las estrategias adicionales que ayudan a bajar la presión arterial incluyen hacer ejercicio, reducir el estrés, realizar entrenamiento de fuerza de los músculos inspiratorios, meditar y tomar baños de sauna

La enfermedad cardíaca ocupa el primer lugar entre las 10 principales causas de muerte. En 2020,<sup>1</sup> 690 882 personas murieron por enfermedades cardíacas. Esto se compara con 633 842 personas que murieron en 2015, lo que representa un aumento del 9 % en seis años. La presión arterial alta es uno de los factores de riesgo más destacados de las enfermedades cardíacas.<sup>2</sup> Nuevos datos demuestran que una

alimentación con cantidades elevadas de hierbas y especias podría ayudar a bajar la presión arterial alta.<sup>3</sup>

Los valores de la presión arterial se manifiestan con dos números.<sup>4</sup> El primer número se llama número sistólico y el segundo número diastólico. Estos números representan la presión que se mide en milímetros de mercurio (mmHg) necesaria para transportar la sangre a través de las arterias. El primer número es cuánta presión hay en la arteria cuando el corazón late y el número diastólico es cuánta presión permanece en la arteria entre latidos del corazón.

En 2017, el Colegio Americano de Cardiología,<sup>5</sup> en colaboración con la Asociación Americana del Corazón,<sup>6</sup> publicó nuevas pautas que definen la presión arterial alta. Esto cambió los valores para diagnosticar la presión arterial alta de 140/90 a 130/80 mmHg.<sup>7</sup>

Los investigadores notaron un aumento de las enfermedades cardíacas en personas cuya presión arterial se pensaba que estaba dentro de los límites normales. Debido a las pautas modificadas, la Asociación Americana del Corazón<sup>8</sup> estima que más de 100 millones de personas en Estados Unidos tienen presión arterial alta.

La presión arterial alta aumenta el riesgo de sufrir un ataque cardíaco, enfermedad renal, pérdida de la visión, derrame cerebral y vasos sanguíneos dañados.<sup>9</sup> Los nuevos datos publicados en el American Journal of Clinical Nutrition demuestran la relación que existe entre su alimentación y la presión arterial.<sup>10</sup>

## **24 hierbas y especias que durante cuatro semanas bajaron la presión arterial**

Investigadores de la Universidad Estatal de Pensilvania<sup>11</sup> trataron de comprender el efecto que tendría el consumo de hierbas y especias en las enfermedades cardiovasculares. De acuerdo con los investigadores,<sup>12</sup> este fue el primer estudio de alimentación controlada que analizó una mezcla de hierbas y especias en una alimentación tradicional de Estados Unidos en comparación con los factores de riesgo de enfermedades cardíacas.

Los investigadores reclutaron a 71 personas que tenían factores de riesgo conocidos de enfermedad cardíaca. De ellos, 63 participantes completaron el estudio de alimentación controlada. Los investigadores utilizaron muestras de sangre y presión arterial para medir el efecto de un consumo bajo (0.5 gramos), moderado (3.2 gramos) y alto (6.5 gramos) de hierbas y especias.

Los participantes consumieron cada dieta en orden aleatorio durante un período de cuatro semanas con un periodo de descanso de dos semanas entre cada una.<sup>13</sup> El resto de la dieta se basó en el consumo de una persona promedio de Estados Unidos. Las hierbas y especias incluían albahaca, tomillo, canela y cúrcuma.

Los investigadores descubrieron que quienes consumían una dieta con cantidades elevadas de hierbas y especias tenían una presión arterial sistólica más baja que quienes consumían la dieta con dosis medias o bajas de hierbas y especias. Los participantes utilizaron un monitor de presión arterial durante 24 horas al inicio del estudio y al final de cada período de tratamiento.

Los investigadores estaban entusiasmados con los resultados porque el estudio no cambió en específico la alimentación para que sea saludable para el corazón. La única diferencia estuvo en la cantidad de hierbas y especias que consumieron los participantes. Penny M. Kris-Etherton, profesor de ciencias de nutrición en la Universidad Penn State Evan Pugh,<sup>14</sup> dijo para un comunicado de prensa:<sup>15</sup>

*“Creo que de verdad es importante que los participantes consumieran la alimentación que consume una persona promedio en Estados Unidos durante todo el estudio y aun así encontramos estos resultados. No disminuimos el sodio, tampoco aumentamos la cantidad de frutas y vegetales, solo agregamos hierbas y especias. La siguiente pregunta es, si modificáramos la alimentación de esta manera, ¿cuántos resultados positivos tendríamos?”*

**La deficiencia de vitamina D podría relacionarse con la presión arterial alta**

Existen varios factores que influyen en su presión arterial y su nivel de vitamina D es uno de ellos.<sup>16</sup> Los investigadores descubrieron que la insuficiencia y la deficiencia de vitamina D están relacionadas con la presión arterial alta en adultos y ahora descubrieron que los niveles bajos en bebés y niños pueden aumentar el riesgo de que desarrollen presión arterial alta en la niñez y durante la adolescencia.<sup>17</sup>

La vitamina D desempeña una función importante en varias afecciones y podría ser una de las soluciones más simples para diferentes problemas. Lo ideal es obtener vitamina D a través de la exposición a los rayos del sol. Sin embargo, dado que muchos dermatólogos y otras agencias<sup>18,19,20</sup> de atención médica comenzaron a decirle a las personas que evitaran los rayos del sol y utilizaran cantidades generosas de protector solar, la deficiencia de vitamina D ha alcanzado proporciones epidémicas.<sup>21,22,23</sup>

En el Reino Unido, el nivel óptimo de vitamina D es de 20 ng/mL (50 nmol/L) y más.<sup>24</sup> Sin embargo, en los Estados Unidos, los niveles adecuados están entre 30 ng/mL (75 nmol/L) y 60 ng/mL (150 nmol/L)<sup>25</sup> o de 40 ng/mL (100 nmol/L) a 60 ng/mL (150 nmol/L).<sup>26</sup> Un estudio<sup>27</sup> publicado en 2018 descubrió que el 39.92 % de las personas tenía un nivel de vitamina D de 20 ng/mL o menos y el 60.08 % tenía niveles de 20 ng/mL o más.

Dado que el nivel adecuado más bajo es 30 ng/mL, al menos el 40 % de la población encuestada tenía deficiencia de vitamina D, y tal vez más. La evidencia sugiere que los niveles bajos se relacionan con la presión arterial alta. Una revisión de la literatura<sup>28</sup> de 30 ensayos clínicos aleatorios y 4 744 participantes descubrió que la vitamina D3 podría ayudar a bajar la presión arterial sistólica y diastólica. El efecto pareció depender de la dosis, duración y la población.

Una segunda revisión<sup>29</sup> de 17 ensayos con 1 687 participantes descubrió que los suplementos con vitamina D tuvieron una diferencia muy evidente en la reducción de la presión sistólica y diastólica en personas con deficiencia de vitamina D y presión arterial alta.

Los niveles bajos de vitamina D también parecen tener un valor predictivo en los niños. Investigadores<sup>30</sup> monitorearon a 775 niños entre las edades comprendidas desde el

nacimiento y los 18 años, desde de 2005 a 2012 para investigar el efecto de la vitamina D en el desarrollo de la presión arterial sistólica alta. El nivel bajo de vitamina D se definió como menos de 11 ng/ml al nacer y menos de 25 ng/ml durante los primeros años.

Los investigadores<sup>31</sup> compararon a los que tenían niveles bajos de vitamina D con los niños que nacieron con niveles adecuados. Descubrieron que los niños con niveles bajos tenían un riesgo 60 % mayor de desarrollar presión arterial sistólica elevada entre los 6 y los 18 años. Los niños que experimentaron niveles bajos de forma persistente durante la infancia tenían el doble de riesgo de presión arterial sistólica elevada entre los 3 y los 18 años.<sup>32</sup>

## **Tenga cuidado con la proporción de sodio/potasio**

En los Estados Unidos y en muchos otros países desarrollados, la sal se ha difamado como una de las principales causas de presión arterial.<sup>33</sup> La idea es que con más sal, su cuerpo retiene más líquido y por tanto aumenta el trabajo del corazón. De acuerdo con una investigación presentada en la reunión de la Asociación Americana del Corazón en 2013,<sup>34</sup> el exceso de sal contribuyó a 2.3 millones de muertes relacionadas con el corazón en todo el mundo en 2010.

Sin embargo, es importante comprender que el sodio y el potasio trabajan juntos para afectar su presión arterial. El consumo promedio de potasio reportado los alimentos es casi la mitad<sup>35</sup> de los 4 700 mg recomendados.<sup>36</sup> La investigación demostró que estos niveles bajos de potasio podrían tener un impacto en la presión arterial,<sup>37,38,39</sup> en especial en lo que se refiere a la cantidad de sal que por lo general se encuentra en la dieta occidental.

La función del potasio es relajar las paredes de las arterias, lo que evita que los músculos sufran calambres y baja la presión arterial.<sup>40</sup> Bajar presión arterial con potasio añadido también se relaciona con riesgo menor de sufrir un derrame cerebral y mortalidad por todas las causas.<sup>41</sup>

Se recomienda que consuma de dos a tres veces más potasio que sodio, dependiendo si tiene una afección cardíaca o diabetes.<sup>42,43</sup> Pero la mayoría de las personas en Estados Unidos consumen más sodio que potasio.

Si los investigadores solo observan los niveles de sodio y no la proporción, que es más importante que el consumo general de sal,<sup>44</sup> entonces podría parecer que la sal impulsa que la presión arterial suba. Por lo tanto, al reducir el consumo de sal, en automático mejora la proporción.

## **Estrategias adicionales para ayudar a controlar la presión arterial**

Existen muchos factores que pueden afectar de manera positiva o negativa su presión arterial. Como se discutió, su alimentación desempeña una función importante en los nutrientes que se suministran a su sistema arterial. Otras estrategias que puede considerar incluyen:

**Hacer más ejercicio:** La Asociación Americana del Corazón<sup>45</sup> recomienda realizar actividad y ejercicio para controlar la presión arterial. Los estudios también demostraron la efectividad del ejercicio, incluso como estrategia preventiva. La<sup>46</sup> actividad regular<sup>47</sup> puede bajar la presión arterial, reducir el reposo cardíaco y prevenir el cambio de la presión arterial alta que es patológica y que aumenta el riesgo de sufrir insuficiencia cardíaca y mortalidad.

**Reducir el estrés:** La Asociación Americana del Corazón<sup>48</sup> también recomienda controlar su estrés con el fin de controlar la presión arterial alta. El estrés estimula al sistema nervioso para que produzca hormonas que provocan vasoconstricción.<sup>49</sup> Esto podría provocar aumentos a corto plazo de la presión arterial.<sup>50</sup>

El estrés crónico también puede afectar los patrones de sueño,<sup>51</sup> hábitos alimenticios<sup>52</sup> y el ánimo para hacer ejercicio,<sup>53</sup> todos los cuales son factores esenciales para subir la presión arterial.<sup>54</sup> El estrés agudo también se relaciona con el síndrome del corazón roto, que es una afección potencialmente mortal que imita un ataque cardíaco.<sup>55</sup>

**Entrenamiento de fuerza de los músculos inspiratorios:** Un estudio<sup>56</sup> demostró que utilizar el entrenamiento de fuerza de los músculos inspiratorios de alta resistencia (IMST por sus siglas en inglés) podría reducir los valores de la presión arterial, así como el ejercicio aeróbico o la meditación. Al principio, el IMST se desarrolló para pacientes con enfermedades respiratorias graves. Esta estrategia utiliza un dispositivo portátil que pone resistencia mientras el usuario inhala de forma vigorosa, lo que fortalece sus músculos.

---

**Meditar:** las prácticas de mente y cuerpo provocan la respuesta de relajación,<sup>57</sup> como la meditación, desempeñan una función importante en bajar la presión arterial al influir de forma positiva en un conjunto de genes y vías biológicas recién identificadas.<sup>58</sup> A medida que se produce la respuesta de relajación, ocurren cambios bioquímicos, incluyendo un menor consumo de oxígeno, presión arterial y la frecuencia cardíaca y respiratoria.<sup>59</sup>

---

**Ayuno intermitente:** esta es una forma de alimentación con restricción de tiempo durante la cual realiza un ayuno de 16 a 18 horas con un tiempo de seis a ocho horas para comer. La evidencia demuestra que existen varios beneficios para el sistema cardiovascular, incluyendo bajar la presión arterial.<sup>60</sup> Un estudio reciente<sup>61</sup> de Baylor College of Medicine sugirió que el ayuno podría ayudar a normalizar la presión arterial al afectar la microbiota intestinal.

---

**Tomar baños de sauna:** a veces, algunas de las estrategias más simples pueden tener un gran impacto. Sudar en una sauna puede ayudar a expulsar toxinas, mejorar la circulación sanguínea y la función mitocondrial. En una conferencia en video Rhonda Patrick, Ph.D.,<sup>62</sup> revisa cómo el baño en la sauna se puede utilizar como un emulador del ejercicio para aumentar su longevidad.

En esta conferencia, señala que se ha demostrado que una sola sesión de sauna baja la presión arterial, mejora la variabilidad del ritmo cardíaco y mejora la distensibilidad arterial. Algunos de los beneficios positivos en la salud cardiaca pueden relacionarse con los cambios fisiológicos que también ocurren durante el ejercicio físico.

---

**Comprobar su magnesio:** la deficiencia de magnesio puede contribuir a una gran cantidad de problemas, ya que se involucra en cientos de reacciones bioquímicas.<sup>63</sup> Una revisión científica<sup>64</sup> sugirió que los niveles bajos de magnesio podrían ser el mejor predictor de enfermedades cardíacas y otra<sup>65</sup> investigación sugiere que la deficiencia subclínica puede comprometer la salud cardiovascular.

Los niveles bajos de magnesio se han relacionado con un alto riesgo de desarrollar presión arterial alta,<sup>66</sup> derrame cerebral<sup>67</sup> y muerte súbita cardíaca.<sup>68</sup> La mejor manera de determinar su estado es realizarse la prueba RBC. Esto mide la cantidad de magnesio en sus glóbulos rojos.

Existen varias razones por las que puede tener niveles insuficientes o deficientes de magnesio, que incluyen no obtener suficiente por medio de su alimentación, sudoración, estrés y falta de sueño. Trate de consumir más alimentos ricos en magnesio y si es necesario, considere la posibilidad de tomar suplementos de magnesio de alta calidad. Otra forma de aumentar su nivel de manera efectiva es tomar un baño de sal de Epsom, ya que el magnesio se absorbe de manera efectiva a través de la piel.

---

## Fuentes y Referencias

---

- <sup>1</sup> [JAMA Network, 2021; 325\(18\)](#)
- <sup>2</sup> [CDC Heart Disease Facts, Americans at Risk for Heart Disease](#)
- <sup>3, 10, 12</sup> [The American Journal of Clinical Nutrition, 2021; doi.org/10.1093/ajcn/nqab291](#)
- <sup>4</sup> [American Heart Association, Understanding Blood Pressure Readings, Your blood pressure numbers and what they mean](#)
- <sup>5</sup> [American College of Cardiology, May 7, 2018](#)
- <sup>6</sup> [Hypertension, 2018;71](#)
- <sup>7</sup> [Centers for Disease Control and Prevention, Facts About Hypertension](#)
- <sup>8</sup> [American Heart Association, January 31, 2018](#)
- <sup>9</sup> [My Cleveland Clinic, What Can Happen if High Blood pressure is not treated?](#)
- <sup>11, 13, 15</sup> [EurekAlert! November 8, 2021](#)
- <sup>14</sup> [Penn State, Evan Pugh University Professors](#)
- <sup>16, 24</sup> [Express, November 15, 2021](#)
- <sup>17, 30</sup> [Hypertension, 2019;doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.119.13120](#)
- <sup>18</sup> [American Academy of Dermatology, Vitamin D Stats and Facts](#)



- <sup>19</sup> UCSF Magazine, Summer 2018
- <sup>20</sup> Centers for Disease Control and Prevention, Sun Safety
- <sup>21</sup> Journal of Bone & Joint Surgery, 2010;92(13):2300 results
- <sup>22</sup> American Journal of Clinical Nutrition, 2008;87(4):1080S
- <sup>23</sup> International Journal of Health Sciences; 2010;4(1)
- <sup>25</sup> ZRT Lab, January 10, 2018
- <sup>26</sup> Grassroots Health, Are You Vitamin D Deficient?
- <sup>27</sup> Cureus, 2018;10(6)
- <sup>28</sup> Nutrition Metabolism and Cardiovascular Disease, 2016;26(8)
- <sup>29</sup> Medicine, 2019;98(19)
- <sup>31, 32</sup> American Heart Association, July 1, 2019
- <sup>33</sup> Nutrients, 2019;11(9)
- <sup>34</sup> Science Daily, March 21, 2013
- <sup>35</sup> USDA Food Surveys Research Group, September 9, 2012
- <sup>36</sup> National Institutes of Health, Potassium, 2nd line under table 2
- <sup>37</sup> Journal of the American Medical Association 1997;277(20):1624
- <sup>38</sup> Journal of Hypertension, 2015;33(8)
- <sup>39</sup> Cell Metabolism, 2015;21(1)
- <sup>40</sup> Harvard Health Publications, January 23, 2017
- <sup>41</sup> Stroke 2014; 45(10):2874
- <sup>42</sup> Autoimmune Association, August 5, 2013
- <sup>43</sup> The American Journal of Clinical Nutrition, 2012;96(2)
- <sup>44</sup> Advances in Nutrition, 2014; 5:712
- <sup>45</sup> American Heart Association, Getting Active to Control High Blood Pressure
- <sup>46</sup> Arq Bras Cardiol. 2016; 106(5)
- <sup>47</sup> Current Hypertension reports, 2015;17(10)
- <sup>48</sup> American Heart Association, Managing Stress to Control High Blood Pressure
- <sup>49</sup> WMJ, 1998;97(11)
- <sup>50</sup> Blood Pressure UK, Stress and Your Blood Pressure
- <sup>51</sup> Sleep Foundation, Stress and Insomnia
- <sup>52</sup> Harvard Health Publishing, February 15, 2021
- <sup>53</sup> Sports Medicine, 2014;44(1) Ab/Concl
- <sup>54</sup> CDC, Prevent High Blood Pressure subheads
- <sup>55</sup> Medical Xpress, October 13, 2021
- <sup>56</sup> Journal of the American Heart Association, 2021;10:e020980
- <sup>57</sup> The Journal of Alternative and Complementary Medicine, 2018;24(5)
- <sup>58</sup> Science Daily, April 4, 2018
- <sup>59</sup> PLOS One May 1, 2013, Intro para 2
- <sup>60</sup> Nutrients, 2019;11(3)
- <sup>61</sup> Science Daily, April 29, 2021
- <sup>62</sup> YouTube, September 10, 2019 Minute 6:54, 11:09, 12:53, 13:56
- <sup>63</sup> NIH.gov Magnesium Fact Sheet for Professionals

- <sup>64</sup> New Hope Network January 31, 2013
- <sup>65</sup> Open Heart 2018:e000668 (PDF)
- <sup>66</sup> Hypertension, 2016;68
- <sup>67</sup> BMC Medicine, 2016;14(210)
- <sup>68</sup> American Heart Journal, 2010;160(3)