



Medicent Electrón. 2026;30:e4572

ISSN 1029-3043

Comunicación

Abordaje integral de la hipertensión arterial desde la medicina tradicional china

A comprehensive approach to high blood pressure from Traditional Chinese Medicine

Arelys García Díaz¹<https://orcid.org/0000-0002-6256-9038>

Gilberto Cairo Sáez^{1*}<https://orcid.org/0000-0002-4019-3252>

¹Universidad de Ciencias Médicas de Villa Clara. Cuba.

*Autor para la correspondencia: Correo electrónico: cairos@infomed.sld.cu

RESUMEN

La hipertensión arterial es un problema de salud global que afecta a más de mil millones de personas y contribuye significativamente a la morbilidad y mortalidad cardiovascular. Aunque existen enfoques farmacológicos efectivos desde la medicina occidental, la medicina tradicional china ha demostrado la eficacia de sus técnicas y procedimientos en el tratamiento de esta afección; así como en la mejoría de la calidad de vida de los pacientes, al disminuir la ingestión de fármacos. Aunque es esta una investigación en curso, ya se cuenta con resultados científicos que demuestran la efectividad de la acupuntura, la herbolaria china y la dietoterapia. El objetivo del presente artículo es comunicar



los beneficios de esta medicina alternativa y de su integración con el modelo occidental, al tratar no solo la hipertensión arterial sino diversas enfermedades cardiovasculares.

DeCS: hipertensión; medicina tradicional china; medicina integrativa.

ABSTRACT

High blood pressure is a global health problem that affects more than one billion people and contributes significantly to cardiovascular morbidity and mortality. Although there are effective pharmacological approaches from Western medicine, Traditional Chinese Medicine has demonstrated the effectiveness of its techniques and procedures in the treatment of this condition as well as improving the quality of life of patients by reducing drug intake. Despite the fact that this is ongoing research, scientific results have already demonstrated the effectiveness of acupuncture, Chinese herbalism and diet therapy. The objective of this article is to communicate the benefits of this alternative medicine and its integration with the Western model when treating not only high blood pressure but various cardiovascular diseases.

MeSH: hypertension; medicine, Chinese traditional; integrative medicine.

Recibido: 27/02/2026

Aprobado: 28/02/2026

La hipertensión arterial (HTA) es un problema de salud pública global, que afecta a más mil millones de personas y contribuye significativamente a la morbilidad y mortalidad cardiovascular. Si bien la medicina occidental ofrece enfoques farmacológicos efectivos para controlar dicha enfermedad, la medicina tradicional china (MTC) proporciona una perspectiva complementaria y holística para



comprenderla y tratarla; ya que aborda no solo los síntomas sino también las causas subyacentes y el equilibrio energético del individuo.⁽¹⁾

En la MTC la HTA no se considera simplemente como una elevación de la presión arterial, sino como un desequilibrio en el flujo de Qi (energía vital) y sangre a través de los meridianos. Varios patrones de desarmonía pueden contribuir al desarrollo de esta afección, entre ellos:

- Ascenso del Yang de hígado: este patrón, uno de los más comunes, se caracteriza por síntomas como: dolores de cabeza, mareos, irritabilidad, acúfenos y cara roja. Se considera que el estrés crónico, la frustración y la supresión de emociones pueden conducir a un estancamiento del Qi de hígado, que eventualmente se transforma en fuego, asciende y afecta la cabeza y el sistema cardiovascular.
- Deficiencia de Yin de riñón: el Yin de riñón nutre y enfría el Yang. Cuando este es deficiente, el Yang puede volverse hiperactivo, lo que lleva a un aumento de la presión arterial. Los síntomas incluyen: dolor lumbar, sudores nocturnos, sequedad de la boca y mareos.
- Deficiencia de Qi de bazo: el bazo es responsable de la transformación y el transporte de los nutrientes. Una deficiencia de Qi de bazo puede provocar la acumulación de humedad y flema, lo que dificulta el flujo de Qi y sangre y contribuye a la HTA.
- Estancamiento de flema y humedad: la acumulación de flema y humedad, a menudo relacionada con una dieta inadecuada y un estilo de vida sedentario, puede obstruir los meridianos, aumentar la resistencia vascular y elevar la presión arterial.⁽¹⁾

Desde la perspectiva de la MTC, el diagnóstico se basa en la observación, la interrogación, la palpación del pulso y el examen de la lengua. Estos métodos permiten al practicante identificar el patrón de desarmonía subyacente que contribuye a la elevación de la presión arterial:



1. Observación: se evalúa la complexión, la expresión facial, la postura y el comportamiento del paciente.
2. Interrogación: se pregunta sobre los síntomas, el historial médico, el estilo de vida, la dieta y las emociones del paciente.
3. Palpación del pulso: se examinan las características del pulso en ambas muñecas, incluyendo la profundidad, la velocidad, la fuerza y la forma. Diferentes cualidades del pulso pueden indicar diferentes desequilibrios.
4. Examen de la lengua: se evalúa el color, la forma, la capa y las características de la lengua; ya que esta es un reflejo del estado interno del cuerpo.⁽²⁾

El tratamiento de la HTA en la MTC se basa en la individualización y la corrección del patrón de desarmonía subyacente. Las principales modalidades de tratamiento incluyen:

1. Acupuntura: esta implica la inserción de agujas delgadas en puntos específicos del cuerpo para regular el flujo de Qi y sangre, equilibrar el Yin y el Yang y aliviar los síntomas. Varios estudios han demostrado la eficacia de esta técnica en la reducción de la presión arterial.⁽³⁾ Algunos puntos de acupuntura comúnmente utilizados para tratar esta afección incluyen: hígado 3 (Taichong), para calmar el hígado y reducir el ascenso de Yang; riñón 3 (Taixi), para nutrir el Yin de riñón; estómago 36 (Zusanli), para fortalecer el bazo y mejorar la digestión; y vesícula biliar 20 (Fengchi), para aliviar dolores de cabeza y mareos.
2. Herbolaria China: las fórmulas herbales chinas se utilizan para abordar los desequilibrios internos y promover la curación. Las hierbas se seleccionan cuidadosamente en función del patrón de desarmonía individual del paciente.^(1,4)
3. Fórmulas Comunes: algunas fórmulas herbales comúnmente utilizadas para tratar la HTA incluyen: Tianma Gouteng Yin, para calmar el hígado y extinguir el viento; Qiju Dihuang Wan, para nutrir el Yin de riñón e hígado; y Banxia Baizhu Tianma Tang, para transformar la flema y fortalecer el bazo.



4. Tuina (masaje terapéutico chino): se utiliza para estimular el flujo de Qi y sangre a través de los meridianos, relajar los músculos y aliviar el estrés.⁽⁵⁾
5. Dietoterapia china: la dieta juega un papel crucial en la MTC. Se recomienda a los pacientes con HTA evitar los alimentos picantes, grasos y procesados, y los que nutran el Yin y fortalezcan el bazo.⁽⁶⁾
6. Qi Gong y Taichí Quan: estas prácticas de movimiento suave y meditación ayudan a regular el flujo de Qi, reducir el estrés y promover la relajación.^(3,7)

Aunque la MTC y la medicina occidental utilizan lenguajes y marcos teóricos diferentes, existen algunos paralelismos evidentes en la concepción de la etiopatogenia de la HTA:

1. Factores de estilo de vida: ambos modelos reconocen la importancia del estilo de vida en el desarrollo de la HTA. La dieta, el ejercicio, el estrés y el consumo de alcohol son considerados factores importantes en ambos sistemas. En la MTC, la «dieta inadecuada» que genera flema y calor se relaciona con la dieta alta en sodio y grasas de la medicina occidental. En la medicina occidental, el estrés se considera un activador del sistema nervioso simpático que aumenta la producción de cortisol, paralelo al «estancamiento del Qi de hígado» que conduce al ascenso del Yang, lo cual es en cierta medida equivalente al aumento del tono simpático.
2. Importancia del equilibrio: ambos modelos reconocen la importancia de este aspecto para mantener la salud cardiovascular. La MTC busca restablecer el equilibrio entre el Yin y el Yang y el flujo armonioso de Qi y sangre. La medicina occidental intenta mantener el equilibrio de los sistemas fisiológicos, como el sistema nervioso autónomo y el sistema renina angiotensina aldosterona.
3. Influencia del estrés: ambos sistemas reconocen el papel de este aspecto en la elevación de la presión arterial. Para la MTC, el estrés crónico afecta el hígado, al generar un ascenso de Yang. En la medicina occidental el estrés activa el sistema nervioso simpático.



Pero también hay divergencias entre ambos modelos médicos al explicar la etiopatogenia de la HTA, tanto en su enfoque como en su análisis:

- Enfoque holístico o reduccionista: la MTC adopta un enfoque holístico, al considerar al individuo como un todo interconectado, mientras que la medicina occidental tiende a ser más reduccionista, al centrarse en sistemas orgánicos y mecanismos moleculares específicos. A pesar de eso hay una tendencia a integrar ambos enfoques –medicina integrativa– con el fin de aprovechar aquellos escenarios en que cada uno es más eficiente.
- Énfasis en la energía (Qi) o en la bioquímica y fisiología: la MTC se basa en el concepto de Qi y su flujo a través de los meridianos, mientras que la medicina occidental se centra en la bioquímica, la fisiología y la genética.
- Individualización o estandarización: la MTC enfatiza la individualización del tratamiento en función del patrón de desarmonía único del paciente, mientras que la medicina occidental tiende a utilizar protocolos de tratamiento más estandarizados basados en la clasificación de la HTA y el nivel de riesgo.

Si bien la MTC generalmente se considera segura, es importante buscar tratamiento de un profesional calificado y con experiencia; ya que algunas hierbas chinas pueden interactuar con medicamentos occidentales y la acupuntura puede no ser adecuada para todos los pacientes. Aunque varios estudios han demostrado la eficacia de este modelo alternativo en el tratamiento de la HTA y otras afecciones cardiovasculares,⁽⁸⁾ esta es aún una investigación en curso.

Lo cierto es que la MTC ofrece un enfoque integral y holístico para el manejo de la HTA, al abordar los síntomas y las causas subyacentes sobre la base del equilibrio energético del individuo. La acupuntura, la herbolaria china, la dietoterapia y otras modalidades suyas pueden ser efectivas para reducir la presión arterial y prevenir complicaciones cardiovasculares. La integración de estas técnicas con la medicina convencional occidental puede conducir a una mejor calidad de vida y un menor consumo de medicamentos. Por ello, no se trata de sustituir una por otra sino de integrarlas.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Ren W, Wang M, Liao J, Li L, Yang D, Yao R, et al. The Effect of Chinese Herbal Medicine Combined With Western Medicine on Vascular Endothelial Function in Patients With Hypertension: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Front Pharmacol* [Internet]. 2020 [citado 2026 en. 25]; 16;(11):[cerca de 22 pantallas]. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32612527/>
2. Wang JG. Chinese Guidelines for the Prevention and Treatment of Hypertension (2024 revision). *J Geriatr Cardiol* [Internet]. 2025 [citado 2026 en. 25];22(1):1-149. Disponible en: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11937835/>
3. Li J, Sun M, Ye J, Li Y, Jin R, Zheng H, et al. The Mechanism of Acupuncture in Treating Essential Hypertension: A Narrative Review. *Int J Hypertens* [Internet]. 2019 [citado 2026 en. 25];8676490:[cerca de 10 pantallas]. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30984420/>
4. Lai X, Dong Z, Wu S, Zhou X, Zhang G, Xiong S, et al. Efficacy and Safety of Chinese Herbal Medicine Compared With Losartan for Mild Essential Hypertension: A Randomized, Multicenter, Double-Blind, Noninferiority Trial. *Circ Cardiovasc Qual Outcomes* [Internet]. 2022 [citado 2026 en. 25];15(3):189-98. Disponible en: <https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/CIRCOUTCOMES.121.007923>
5. Wang Y, Tong Y, Wen X. Clinical study on the treatment of hypertension with TCM essential oil Tuina combined with conventional Western medication. *J Acupunct Tuina Sci* [Internet]. 2025 [citado 2026 en. 25];23(2):164-69. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/391047075_Clinical_study_on_the_treatment_of_hypertension_with_TCM_essential_oil_Tuina_combined_with_conventional_Western_medication



6. Wang Y, Feng L, Zeng G, Zhu H, Sun J, Gao P, et al. Effects of Cuisine-Based Chinese Heart-Healthy Diet in Lowering Blood Pressure Among Adults in China: Multicenter, Single-Blind, Randomized, Parallel Controlled Feeding Trial. *Circulation* [Internet]. 2022 [citado 2026 en. 25];146(4):303-15. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35861850/>
7. Chen Z, Li Q, Xu T, Zhou X, Shu Y, Guo T, et al. An updated network meta-analysis of non-pharmacological interventions for primary hypertension in adults: insights from recent studies. *Syst Rev* [Internet]. 2024 [citado 2026 en. 25];13(1):[cerca de 16 pantallas]. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39736688/>
8. Chow SL, Bozkurt B, Baker WL, Bleske BE, Breathett K, Fonarow GC, et al. Complementary and Alternative Medicines in the Management of Heart Failure: A Scientific Statement From the American Heart Association. *Circulation* [Internet]. 2023 [citado 2026 en. 25];147(2):4-30. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36475715/>

Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener conflicto de intereses.

