

# SALA CABIESES

## EL APARATO CARDIOVASCULAR<sup>1</sup>

FERNANDO CABIESES

### HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Dicen que más sabe el diablo por viejo que por diablo y es por eso que el otro día me invitaron mis amigos cardiovasculares para que yo les contase cómo era el tratamiento de la hipertensión arterial hace 50 años. Y como tengo ya 58 años de médico, y gallo viejo con el ala mata, les estuve contando que yo, como neurocirujano, era el que muchas veces tenía que tirarme a la piscina seca, y realizar complejas intervenciones quirúrgicas en los ganglios simpáticos para paralizar los nervios que contraían los vasos sanguíneos y producían el alza de la presión arterial.

Complicado y riesgoso era el problema de la presión alta cuando ningún médico podía hacer nada para ayudarte si andabas con la presión por los cielos, a la espera de que, en una de esas, te llamara San Pedro o el otro. Los únicos que podíamos hacer algo éramos los neurocirujanos que nos metíamos al tórax y al abdomen para buscar los famosos nerviecitos y sus ganglios en un despliegue de acrobacia quirúrgica llamado simpatectomía.

Desde hace no sé cuántos siglos, los verdaderos indios, los indios de la India, con su medicina ayurvédica basada en plantas medicinales, decían que ellos tenían diversas yerbas que te bajaban la presión, pero nadie les creía mucho. Ya

desde 1931 dos médicos de aquel lejano país habían llamado la atención sobre una planta (*Rauwolfia serpentina*) que los ayurvédicos usaban para tratar a los locos y los hipertensos, pero tampoco hubo quien les hiciera caso hasta que un médico “occidental”, el profesor Vakil, dijo que sí, efectivamente, la yerba servía para lo que los indios de la India decían.

Antes de este “descubrimiento”, en Filadelfia operábamos cinco o seis simpatectomías por semana. En cuatro o cinco años, la operación pasó a ser obsoleta y, después de practicarla en seis o siete pacientes aquí en Lima, dediqué mi bisturí a otras cosas. La planta medicinal había derrotado a la cirugía.

Más adelante, nuestro más grande botánico, el muy querido profesor Ramón Ferreyra, ha descubierto en nuestra selva tres plantas del mismo género (*Rauwolfia* sp.) probablemente con los mismos efectos. Pero como son nuestras, nadie las estudia. Así somos.

La reserpina, como se llama el medicamento derivado de la planta india, abrió el campo para la investigación farmacológica de la hipertensión arterial que, aunque todavía es una enfermedad incurable, ya hay muchos medicamentos y sistemas que nos permiten controlarla. Hipertenso y todo, puedes vivir hasta los noventa, si te cuidas y te cuidan.

<sup>1</sup> TEXTO EXTRAÍDO DEL LIBRO *AYER Y HOY* (2003), PÁGS. 61-63. PUBLICACIÓN AUTORIZADA POR PATRICIA CABIESES.

Realmente, en 50 años, la investigación médica ha volteado, al revés y al derecho, todo o casi todo el problema de la hipertensión arterial. Esto se ha hecho sobre la base de la bioquímica y la ingeniería molecular, y lo que ahora te ofrecen la medicina y la farmacia no deja mucho espacio para hablar de plantas medicinales. Pero mucho del adecuado control de la presión arterial recae sobre el régimen de vida que llevas, y dentro del régimen está lo que comes. También en el curso de estos últimos cincuenta años, un explorador encontró en el África una tribu que comía muy poca sal y que, coincidentemente, nunca tenía hipertensión arterial (?). Ahora los médicos te dicen que bajes la sal, y te lo dicen con una especie de sonrisa sardónica porque saben lo horrible que es comer así. Todo sea por vivir unos años más.

Pero, aunque me estoy arrinconando irremisiblemente, tengo que decirte que hay algunos alimentos vegetales que sí deben estar en tu lista si eres hipertenso. El ajo (*Allium sativum*) es uno de ellos, y los que saben te aseguran que un diente

de ajo cada día te baja la presión diastólica, lo que es muy deseable. Para tanto bien que hace el ajo, es un error de la naturaleza haberlo fabricado con ese olorcito. Pero hay cápsulas...

El apio (*Apium graveolens*), desde hace siglos, es recomendado en la medicina china como un buen remedio para los hipertensos. Una ensalada de apio es deliciosa y tres o cuatro gajos de apio con tu traguito antes de la cena te van a caer muy bien. Por si acaso, el alcohol en pequeñas cantidades, dije un traguito, no te hace daño.

Sigamos en la cocina: la cebolla (*Allium cepa*), prima hermana del ajo, contiene algunos compuestos químicos que bajan la presión, pero en poca cantidad. No es mala idea que comas cebolla lo más frecuentemente posible. Y, hablando de química, el brócoli (*Brassica oleracea*) tiene una buena cantidad de sustancias que bajan la presión, por lo que merece estar siempre en tu mesa, junto a la zanahoria y el tomate, que están también llenos de moléculas hipotensoras.