


## La meditación, herramienta alternativa en el tratamiento de la hipertensión arterial en adultos

### Meditation, an alternative tool in the treatment of arterial hypertension in adults

Roberto Michael Blanco Alvarez . ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8124-1700>. Universidad de Ciencias Médicas de Santiago de Cuba, Christian Cascaret Cardona. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2585-8674>. Universidad de Ciencias Médicas de Santiago de Cuba, Ariadna García Savigne. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4304-1801>. Universidad de Ciencias Médicas de Santiago de Cuba, Sonia Haila Carbonell Labadie. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3425-5090>. Universidad de Ciencias Médicas de Santiago de Cuba, Laritza Ortiz Alcolea. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4457-7667>. Universidad de Ciencias Médicas de Santiago de Cuba.

 **Correo electrónico:** [rmblancoalvarez@gmail.com](mailto:rmblancoalvarez@gmail.com)

### Resumen:

**Introducción:** la hipertensión arterial es una enfermedad psicosomática, capaz de conducir al paciente a la muerte. El curso de esta afección puede ser modificado con el empleo de técnicas de medicina integrativa, obteniendo resultados favorables para la calidad de vida de los pacientes. **Objetivo:** describir función de la meditación como herramienta alternativa en el tratamiento de la hipertensión arterial en adultos. **Método:** se realizó un estudio descriptivo transversal, con una población de 30 pacientes y una muestra de 24 constituida según criterios de inclusión. Las principales variables estudiadas fueron: edad, tipo de tratamiento y modificación de la tensión arterial luego de la meditación. Los datos fueron procesados en base de datos de Microsoft Excel y como medidas de resumen se utilizaron la media aritmética y el porcentaje. **Resultados:** el rango etario de mayor incidencia de pacientes hipertensos es el de 70 a 84 años con 11 pacientes que representan el 36,66 %. El 58,33 % (n=14) tenían tratamiento regular. Luego de realizarse la meditación las cifras de tensión arterial disminuyeron en 22 pacientes con el 91,66 %. Aunque 10 pacientes (41,66 %) tenían tratamiento irregular en el 100 % de estos se logró la modificación de las cifras de la tensión arterial. **Conclusiones:** la meditación logra resultados favorables en la calidad de vida de aquellos individuos que la practican. Esencialmente en pacientes hipertensos ha demostrado importancia terapéutica al incidir sobre la regulación de la hipertensión arterial.

**Palabras Clave:** Hipertensión arterial; Meditación; Psiquis.

### Summary:

**Introduction:** arterial hypertension is a psychosomatic disease, capable to lead the patient to death. The course of this condition can be modified with the use of integrative medicine techniques, obtaining favorable results for the quality of life of patients. **Objective:** to describe the role of meditation as an alternative tool in the treatment of arterial hypertension in adults. **Method:** a cross-sectional descriptive study was carried out, with a population of 30 patients and a sample of 24 constituted according to inclusion criteria. The main variables were: age, type of treatment and change in blood pressure after meditation. The data were processed in a Microsoft Excel database and the arithmetic mean and the percentage were used as summary y measures. **Results:** the age range with the highest incidence of hypertensive patients is 70 to 84 years with 11 patients representing 36.66 %. The 58.33 % (n=14) had regular treatment. After performing the meditation, the blood pressure figures decreased in 22 patients with 91.66 %. Although 10 patients (41.66%) had irregular treatment, in 100 % of these the modification of the blood pressure figures was achieved. **Conclusions:** meditation achieves favorable results in the quality of life of those individuals who practice it. Essentially in hypertensive patients, it has shown therapeutic importance by influencing the regulation of arterial hypertension.

**Key word:** High blood pressure; Meditation; Psyche

