

# Controlando la Presión Arterial de forma segura

Traducido y adaptado por MSL para AMOR CC.

Mientras sea un médico comprometido con la verdad y bienestar del paciente, el doctor en medicina Al Sears seguira hablando sobre tratamientos y terapias naturales que pueden salvar la vida y proteger la salud, compartiendo historias reales que resaltan el daño causado por una colusión entre las grandes farmacéuticas y la medicina convencional.



Recientemente le sucedió a uno de los investigadores de my Wellness Foundation. Su médico quería administrarle un medicamento para la presión arterial alta. Cuando se le preguntó qué tan altos eran sus números, dijo 135/88. Esto solía considerarse una lectura normal, pero hace unos años, las nuevas pautas de la Asociación Americana del Corazón (AHA) y el Colegio Americano de Cardiología (ACC) redujeron los números para el diagnóstico de presión arterial alta.



De la noche a la mañana, casi **31 millones de personas** más fueron consideradas "en gran riesgo" y "necesitadas" de medicamentos para la hipertensión, que incluyen:

**Bloqueadores de los canales de calcio.** Estos hacen que las arterias se relajen y dilaten. Esto reduce la presión arterial y mejora la circulación. Al mismo tiempo, disminuye la frecuencia cardíaca. Los estudios muestran que las personas que toman bloqueadores de los canales de calcio tienen un 60% más de riesgo de ataque cardíaco en comparación con las personas que usaron otros medicamentos para la presión arterial. Otros efectos secundarios incluyen dolor de cabeza, enrojecimiento, estreñimiento, náuseas, edema y presión arterial baja.

**Inhibidores de la ECA.** Estos medicamentos están diseñados para reducir la presión arterial y aumentar la cantidad de sangre que bombea el corazón. Están relacionados con reacciones graves, como fibrilación auricular, insuficiencia renal y muerte.

**Diurético.** Estas simples píldoras de agua eliminan el agua de la sangre. Pero causan debilidad, mareos, calambres musculares, impotencia, artritis gotosa, diarrea, dolor en las articulaciones y más.

**Bloqueadores beta.** Bloquean su respuesta a la norepinefrina, una hormona que le indica a las arterias que se contraigan y al corazón que se acelere. Reducen la presión arterial al ralentizar el corazón y relajar los vasos sanguíneos. Pero los efectos secundarios incluyen fatiga, mareos, insomnio, náuseas, depresión y pérdida de la libido. Peor aún, incluso pueden elevar los niveles de triglicéridos y causar palpitaciones cardíacas.



Por supuesto, las compañías farmacéuticas estaban encantadas con las pautas. De repente, el 63% de la población calificó como clientes de sus píldoras para la presión arterial. Y la AHA no hizo nada para disuadir a los médicos de recetar medicamentos a estos nuevos pacientes potenciales.

¿Por qué lo harían? De los 15 miembros que redactaron las nuevas pautas, seis tenían vínculos financieros con grandes compañías farmacéuticas, incluidas Merck, Pfizer y AstraZeneca, que fabrican medicamentos que tratan la hipertensión. Estos lazos incluían todo, desde puestos de consultoría remunerados hasta escapadas con todo incluido en complejos turísticos caros.



Reduzca La Presión Arterial De Forma Segura Y Natural. Por supuesto, mantener la presión arterial en niveles óptimos es vital para su salud. La presión arterial alta puede provocar un ataque cardíaco, un derrame cerebral, un aneurisma cerebral, Alzheimer e insuficiencia renal. Sin embargo, **las píldoras para la presión arterial no debieran ser el primero, sino el último recurso.**

Afortunadamente, hay diferentes maneras de reducir la presión arterial de forma natural. Aquí hay dos que puedes probar hoy...

**Toma el suplemento CoQ10.** Este nutriente solo ayuda al 50% de los pacientes a que la presión arterial alta vuelva a la normalidad. Los estudios demuestran que aumentar el CoQ10 puede reducir la presión arterial de 11 a 17 mmHg en la presión sistólica y de 8 a 10 mmHg en la presión diastólica. En otro estudio, agregar solo 120 mg / día de CoQ10 durante ocho semanas en pacientes con presión arterial alta y enfermedad de las arterias coronarias disminuyó la presión sistólica en un promedio de 12 mmHg y la presión diastólica en un promedio de 6 mmHg en comparación con un placebo.

En su clínica, el doctor Sears recomienda tomar 100 mg al día hasta que la presión arterial esté bajo control. En ese momento, uno puede bajar a 60 mg. Y asegúrate de tomar **CoQ10 en ubiquinol**, que es la más potente.

Usa la hormona del sueño para reducir la presión arterial. La melatonina dilata los vasos sanguíneos e inhibe la reacción de estrés de lucha o huida en el hipotálamo. Investigaciones recientes encontraron que la melatonina redujo significativamente la presión arterial nocturna y matutina en un promedio de 8/3, 5 mm Hg para la presión arterial sistólica/ diastólica, respectivamente.

Un segundo estudio encontró que la melatonina redujo la presión arterial sistólica en aproximadamente 6 mm / Hg y la presión diastólica en 4 mm/ Hg. No es sorprendente que los estudios también indiquen que la melatonina mejora la calidad del sueño, lo que permite que el cuerpo se relaje más. Pero también muestran que la melatonina está involucrada en reacciones bioquímicas que influyen en los niveles de presión arterial.



**Descargo de responsabilidad:** este artículo no pretende proporcionar consejos médicos, diagnósticos o tratamientos. Las opiniones expresadas aquí no reflejan necesariamente las de Asociación Morelense de lucha contra el Cáncer AC o su personal.