

## Reducción de la ingesta de sodio en las Américas: un imperativo de salud pública

Simón Barquera<sup>1</sup>  
y Lawrence J. Appel,<sup>2</sup>  
editores invitados

La hipertensión arterial es la principal causa de muerte en todo el mundo. La estrategia actual para abordar esta epidemia abarca no solamente el tratamiento clínico de la hipertensión en las personas de alto riesgo, sino también la aplicación de medidas para reducir la ingesta de sodio y modificar el estilo de vida en aras de lograr efectos más amplios en la población general. La reducción del sodio es una estrategia especialmente atractiva, de bajo costo y constituye la opción más ventajosa como medida de salud pública.

Los datos probatorios disponibles sobre los beneficios de la reducción del consumo de sodio son suficientemente sólidos para justificar que se tomen medidas. Las estrategias de salud pública tienen un costo muy bajo y los riesgos de la reducción del sodio para la salud son prácticamente nulos (siempre que se realice la adecuada vigilancia de la ingesta de yodo y de su concentración en la sal para garantizar el aporte complementario óptimo). Por otra parte, se calcula que la disminución de la carga de enfermedades no transmisibles (ENT) relacionadas con la hipertensión arterial —como los accidentes cerebrovasculares, el infarto de miocardio y la insuficiencia cardíaca— es sustancial.

La reducción del consumo de sodio en la población general es una tarea intersectorial que, para tener éxito, exige una estrecha coordinación entre el sector público y el privado. Diversos organismos y actores sociales deben participar en estas iniciativas de manera muy coordinada, entre ellos, los ministerios de economía, salud y educación, dado que estas políticas se relacionan con la nutrición, las ENT y el comercio. Además, también deben involucrarse las empresas alimentarias. Por último, es necesario asignar recursos para recopilar datos y evaluar los resultados de las intervenciones o políticas aplicadas, y documentar su repercusión.

No obstante, existen aún algunos temas pendientes, en particular los relacionados con la ejecución de estas políticas en la Región. En algunos países falta información sobre la ingesta de sodio y sus principales fuentes alimentarias. Además, el estado de desarrollo económico, el grado de transición nutricional y la cultura alimentaria tradicional varían ampliamente de un país a otro y, sin dudas, influirán en la estrategia de ejecución de las nuevas políticas y en la capacidad de lograr una reducción importante de la ingesta de sodio.

Por consiguiente, en los próximos años es crucial que los países recopilen datos sobre la ingesta de sodio y sus fuentes alimentarias, para lo que se necesita aplicar métodos normalizados. Es necesario contar con datos iniciales y de seguimiento para observar y evaluar las repercusiones de las políticas y, si fuera preciso, para ajustar las estrategias. Con el propósito de ayudar a los países en este cometido, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) elaboró un Protocolo para la determinación de la concentración de sodio en muestras de orina de 24 horas en la población.

El presente número especial de la *Revista Panamericana de Salud Pública* constituye un esfuerzo coordinado y sin precedentes de la OPS para documentar el trabajo de los países de la Región de las Américas que están aplicando estrategias para reducir la ingesta de sodio en toda la población. El propósito de estas estrategias es prevenir y controlar las ENT relacionadas con la hipertensión arterial.

<sup>1</sup> Director, Área de Investigación en Políticas y Programas de Salud y Nutrición, Centro de Investigación en Nutrición y Salud, Instituto Nacional de Salud Pública, México.

<sup>2</sup> Director, Welch Center for Prevention, Epidemiology, and Clinical Research; Johns Hopkins Medical Institutions, Baltimore (Maryland), Estados Unidos de América.

Los nueve artículos incluidos en este número especial se refieren directamente a las medidas de salud pública diseñadas para reducir la ingesta de sodio en los países de las Américas. Tres de ellos son artículos de investigación original. Sánchez y cols. hacen un examen exhaustivo del comportamiento relacionado con la salud, el consumo de sal y la preferencia en cuanto al etiquetado nutricional de los productos alimenticios en Argentina, Costa Rica y Ecuador. Claro y cols. documentan las actitudes, los conocimientos y los comportamientos relacionados con el consumo de sal en cinco países centinelas (Argentina, Canadá, Chile, Costa Rica y Ecuador), mientras que Ferrante y cols. presentan la relación costo-utilidad estimada de una intervención de reducción del consumo de sal y su repercusión sobre la incidencia de enfermedades cardiovasculares en Argentina. Por su parte, en un interesante artículo de revisión, Ji y cols. ofrecen un análisis sistemático de los estudios que comparan las muestras de orina de 24 horas con las muestras aisladas de orina.

El número especial presenta también cuatro informes especiales. Campbell y cols. documentan la necesidad de coordinar los programas para optimizar la ingesta de sal y yodo a fin de mejorar la salud en todo el mundo. Nilson y cols. discuten los progresos de un programa sobre la reducción en el consumo de sal en Brasil. He y cols. señalan los efectos adversos del consumo excesivo de sal y los aspectos más importantes de los posibles beneficios de la reducción de la ingesta de sodio en el control de la hipertensión, mientras que el artículo de Levings y cols. se refiere a los avances logrados en la reducción del consumo de sodio en los Estados Unidos de América.

Por último, Blanco-Metzler y cols. informan en la sección Temas de actualidad sobre los avances del programa nacional para la reducción del consumo de sal de Costa Rica.

Estos nueve artículos pueden ayudar a las instancias normativas, los funcionarios de salud pública y los médicos a elaborar, aplicar y hacer el seguimiento de las estrategias orientadas a la reducción de la ingesta de sodio. En última instancia, estas medidas deben contribuir a la reducción de la carga de enfermedades no transmisibles en las Américas y ayudar a millones de personas a llevar vidas más saludables y productivas.

---