



Reducción de la sal alimentaria para mejorar la salud en las Américas: Hoja informativa para los pacientes y los consumidores



Disminuir su consumo de sal = bajar su presión arterial

En las Américas, casi todas las personas toman demasiada sal. Muchos adultos y, muchas veces, niños, consumen más del doble de la cantidad considerada necesaria para la salud. La reducción de la sal de mesa y comer menos alimentos preparados previamente, ricos en sal, lo ayudarán a mantenerse saludable. Si usted tiene más de 45 años, si tiene ascendencia africana, o padece diabetes, hipertensión, o una enfermedad renal o cardíaca, su salud corre más peligro por el contenido alto de sal alimentaria que las demás personas.

Para una dieta saludable, coma menos de 5 gramos al día de sal, lo que es equivalente a 2000 miligramos de sodio.

La presión arterial alta o “hipertensión” es un factor de riesgo importante del infarto de miocardio, la insuficiencia cardíaca, los accidentes cerebrovasculares y las enfermedades renales, y también es la causa principal de defunción en el mundo. En las Américas, dependiendo de su país, de un quinto a un tercio de los adultos sufren hipertensión y, vivan donde vivan, puede esperarse que más del 90% de las personas que viven hasta los ochenta años presenten hipertensión si las circunstancias actuales continúan. Las personas de América Latina y el Caribe tienen las tasas más altas de hipertensión del mundo.



Aproximadamente el 30% de las personas que sufren de hipertensión tendrían una presión arterial normal y el resto tendría un mejor control de su presión arterial si redujesen la ingesta de sal a un nivel saludable. Una cantidad excesiva de sal en la dieta causa aproximadamente el 10% de las enfermedades cardiovasculares.

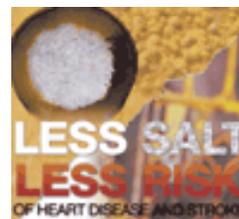
Si usted reduce su consumo de sal a menos de 5 gramos al día, puede evitar que la presión arterial le aumente y, a medida que se hace mayor, esto puede ayudarlo a evitar la hipertensión. Un régimen alimentario bajo en sal evitaría hasta uno de cada cuatro ataques al corazón o accidentes cerebrovasculares.

¿Puede ser tan eficaz comer una dieta bien equilibrada y baja en sodio como tomar un medicamento para la presión arterial?

Si usted padece hipertensión, comer menos sal puede bajarle la presión arterial más o menos la mitad que un medicamento para la hipertensión. Es probable que las personas mayores de 45 años, de ascendencia africana, sobrepeso, o que padezcan diabetes o una enfermedad crónica de los riñones tengan una mayor disminución de la presión arterial si comen menos sal. Hable con un profesional de la salud antes de cambiar su tratamiento de la hipertensión.

Consejos para ayudarlo a comer menos sal

Hay muchos pequeños cambios que usted puede hacer en sus opciones de alimentos y que lo ayudarán a reducir la ingesta de sal. **Intente comer menos de 5 gramos de sal al día o 2000 miligramos de sodio.**



Quando haga compras

- ➔ Compre alimentos frescos o congelados, no procesados, más a menudo.
- ➔ En lo posible, elija productos alimenticios que tengan etiquetas acerca de la nutrición.
 - 🚫 Lea la etiqueta. La cantidad de sal o sodio mostrada corresponde a “cada ración” y muchas personas comen más de una ración. Trate de elegir alimentos con menos de 0,25 gramos de sal por ración y evite los alimentos con más de 1 gramo por ración. Recuerde que debe intentar comer menos de 5 gramos de sal al día o menos 2000 miligramos de sodio. En estas etiquetas, el sodio es lo mismo que la sal.
- ➔ Busque los alimentos marcados como “sin sal”, “sin sal añadida”, “bajo en sal”, “con contenido reducido de sal”; después, vuelva a leer la cantidad real de sal contenida en la etiqueta.
- ➔ Cuando compre comidas procesadas, elija aquellas que tengan la cantidad más baja de sal o sodio.

Quando esté en casa

- ➔ Reduzca la cantidad de sal en la mesa y cuando cocine. En cambio, use condimentos bajos en sal o mezclas sin sal, o sustitutos de la sal (por ejemplo, cloruro de potasio en lugar de cloruro de sodio).
- ➔ Use sólo cantidades pequeñas de condimentos y salsas como el ketchup, mostaza, salsa de soya, pepinillos, aceitunas, salsas y aliños de ensalada que tengan un contenido alto de sal. En cambio, use jugo de limón, ajo fresco, especias, hierbas y vinagres con aromatizantes.
- ➔ Planee las comidas por lo menos con un día de anticipación. Busque ideas de comidas rápidas en libros de cocina y en Internet, para evitar compras de última hora de alimentos preparados que normalmente tienen mucha sal.
- ➔ Para los aperitivos, elija marcas o frutas no saladas.
- ➔ Enjuague los alimentos enlatados en agua fría antes de cocinar o comer.
- ➔ Cocine más en casa, partiendo de cero. Limite la dependencia de las comidas procesadas, como sopas enlatadas o liofilizadas, verduras enlatadas, comidas congeladas, comidas “instantáneas” y envases de arroz o pasta con saborizantes.

Cuando coma fuera de casa

- Las comidas preparadas comercialmente tienen muchas veces un contenido oculto de sal, ya que no hay información acerca de la cantidad de sal que contienen. Cuando coma en restaurantes, pida que le añadan menos sal a las comidas.
- Coma menos comidas rápidas y para llevar.

Para más información, consulte www.paho.org/cncd_cvd/salt

Para mantenerse saludable, examine con regularidad su presión arterial.

Presión arterial normal^{1,2}: < 120/< 80 mmHg

¹ A.V. Chobanian et al. The Seventh Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure. *Hypertension*. 2003;42:1206-1252

² World Health Organization (WHO), International Society of Hypertension Writing Group. 2003 WHO/ISH statement of management of hypertension. *J Hypertens*. 2003;21(11):1983-1992