

# ¿CÓMO DISMINUIR EL CONSUMO DE SODIO Y REDUCIR LA PRESIÓN ARTERIAL?

## ¿Cómo afecta el sodio a la salud?

El sodio es un mineral que sustenta las funciones vitales. Está regulado por los riñones y ayuda a controlar el líquido en el cuerpo. También, afecta los nervios y los músculos.

## ¿Cómo afecta el sodio a la presión arterial?

Mucho sodio causa que el cuerpo retenga agua. Es como subir el suministro de agua a una manguera de jardín, la presión en esta aumenta al abrir más el grifo para que salga más agua. El incremento del flujo sanguíneo hace que el corazón se esfuerce más al bombear la sangre a través del cuerpo.

Se conoce a la presión arterial alta como un «asesino silencioso» porque sus síntomas pueden ser difíciles de observar. Es un riesgo considerable para padecer enfermedades cardíacas; la causa principal de muertes a nivel mundial. Asimismo, puede conducir a un derrame cerebral y otros tipos de enfermedades renales y vasculares.

El único propósito de este documento es proporcionarle información general, de ninguna manera se intenta proveerle servicios médicos, de salud mental o cualquier otro tipo de servicio de atención médica. Este material tampoco tiene el propósito de ser una alternativa al tratamiento médico, y el contenido quizás no aplique directamente a circunstancias específicas. Esta información es proporcionada por UK HealthCare y a pesar de que tratamos de mantener la información correcta y al día, no podemos darle representaciones o garantías de ningún tipo, ya sean expresas o implícitas con respecto a la precisión, veracidad, pertinencia e integridad del contenido.



### CREATING A HEALTHIER KENTUCKY

En UK HealthCare, estamos abriendo el camino para ayudar a todos los residentes de Kentucky a vivir vidas más saludables.

## Siga las siguientes recomendaciones para disminuir la ingesta de sodio:

### 1. Lea las etiquetas nutricionales:

Revise el contenido de sodio en las etiquetas nutricionales. Elija los productos marcados con «bajo contenido en sodio» o «sin sal agregada»

### 2. Elija productos frescos e integrales:

Seleccione frutas frescas, vegetales, carnes magras y cereales integrales. Estos alimentos contienen naturalmente menos sodio que los alimentos procesados.

### 3. Limite los alimentos procesados:

Los alimentos procesados y empaquetados tienen muchas veces un alto contenido de sodio. Limite las meriendas empaquetadas, sopas en latas y comidas congeladas.

### 4. Prepare la comida en el hogar:

- Prepárela usando ingredientes frescos, de esta manera tendrá el control en la cantidad de sal que les añade.
- Los condimentos como el ketchup, la salsa de soja y los aderezos para ensaladas pueden tener alto contenido de sodio. Elija las versiones que son bajas en sodio o use solo un poco.

### 5. Enjuague los alimentos enlatados:

Cuando use vegetales enlatados, frijoles o pescado, enjuáguelos con agua. Esto ayuda a disminuir el contenido de sodio.

### 6. Limite las carnes procesadas:

Las carnes procesadas, como el tocino, las salchichas y los embutidos, tienden a poseer un alto contenido de sodio. Elija carnes frescas y magras o las alternativas de origen vegetal.

### 7. Elija meriendas con bajo contenido en sodio:

Evite las meriendas saladas; en su lugar, elija opciones como nueces sin sal, frutas frescas o vegetales crudos.

### 8. Manténgase hidratado:

Tome abundante agua. Esto ayuda a eliminar el sodio extra del cuerpo y contribuye a la salud en general.

### 9. Comer en restaurantes de manera consciente:

- Cuando vaya a restaurantes, pida que preparen su plato con menos sal.
- Tenga cuidado con las salsas y aderezos.
- Revise el contenido de sodio en los alimentos, muchas veces este se encuentra disponible en el menú.

### 10. Consulte a un profesional de atención médica:

Si tiene preocupaciones médicas específicas o padece de enfermedades, consulte con un profesional médico o nutricionista registrado para recibir consejos individualizados.

## ¿Dónde puedo aprender más?

Visite el sitio web de UK HealthCare's Gill Heart & Vascular Institute: [ukhealthcare.com/gill](http://ukhealthcare.com/gill) (contenido en inglés).

Procure hacer la dieta de «Enfoque Dietético para Detener la Hipertensión» (DASH, por sus siglas en inglés): [ukhealthcare.com/dash-diet](http://ukhealthcare.com/dash-diet) (contenido en inglés).

Pautas para la presión arterial:

[ukhealthcare.com/bp-guidelines](http://ukhealthcare.com/bp-guidelines) (contenido en inglés).

Llame al 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721) o visite la página web [heart.org](http://heart.org) para aprender más acerca de las enfermedades cardíacas y el derrame cerebral.