



¿Por qué debería limitar el consumo de sodio?

Tal vez su profesional de la salud le haya recomendado reducir el consumo de sodio (sal) en la alimentación. La mayoría de la gente consume demasiado sodio, muchas veces sin saberlo. Reducir la cantidad de sodio en la alimentación puede ayudarle a disminuir o evitar la presión arterial alta.

Su cuerpo necesita sodio para funcionar adecuadamente. Los riñones regulan el sodio en el cuerpo y esto ayuda a controlar el equilibrio de líquidos del cuerpo. También juega un papel importante en la función nerviosa y muscular.

Pero tener demasiado sodio en el sistema causa que el cuerpo retenga (conserve) agua. Esto podría causar inflamación, distensión abdominal y aumento de peso.



¿Cómo el exceso de sodio afecta la salud del corazón?

Cuando hay demasiado sodio en el flujo sanguíneo, el sodio atrae agua a los vasos sanguíneos, lo que aumenta la cantidad de sangre adentro de los vasos sanguíneos. Cuando fluye más sangre por los vasos sanguíneos, la presión arterial aumenta. En algunas personas, esto puede ocasionar o elevar la presión arterial alta.

Tener menos sodio en la alimentación puede ayudarle a reducir o evitar la presión arterial alta, lo cual es un gran factor de riesgo para las enfermedades del corazón y los derrames cerebrales.

¿Cuánto sodio necesito?

Nueve de 10 estadounidenses consumen demasiado sodio. En promedio, un estadounidense consume más de 3,400 miligramos (mg) de sodio al día.

- La *American Heart Association* recomienda no más de 2,300 mg al día y un límite ideal de menos de 1,500 mg al día para la mayoría de los adultos, especialmente para quienes sufren de presión arterial alta.
- Incluso reducir 1,000 mg al día puede mejorar la presión arterial y la salud cardíaca.

¿Cuáles son las fuentes de sodio?

Muchos alimentos en su estado natural contienen algo de sodio. Pero la mayor cantidad de sodio proviene de comidas procesadas, empaçadas y de restaurantes.

Preste atención a las etiquetas de alimentos, porque le indican cuánto sodio contienen los productos alimenticios. Por ejemplo: los alimentos con 140 mg, o menos, de sodio por porción se consideran bajos en sodio. Los niveles de sodio del mismo tipo de alimento pueden variar mucho. Compare las etiquetas de información nutricional y seleccione los productos con la menor cantidad de sodio por porción.

Algunos medicamentos con receta y sin receta también contienen mucho sodio. Pregunte a su profesional de la salud o farmacéutico sobre el sodio en sus medicamentos. Además, haga que leer las etiquetas de los medicamentos de venta libre se convierta en un hábito.

¿Qué alimentos debería limitar?

La mejor manera de reducir el sodio es evitar comidas preenvasadas, procesadas y preparadas, las cuales suelen tener un contenido de sodio más alto. Tenga cuidado con



¿Por qué debería limitar el consumo de sodio?

los “6 salados”: los seis alimentos comunes que añaden la mayor cantidad de sodio a su alimentación.

- Panes y rollos
- Pizza
- Sándwiches
- Carnes frías y embutidos
- Sopa
- Burritos y tacos

Los siguientes son otros alimentos que también pueden ser fuentes de sodio “oculto”:

- Quesos y suero de leche
- Verduras enlatadas
- Comidas congeladas y botanas
- Condimentos (ketchup, mostaza, mayonesa)
- Salsas, como la salsa barbecue, de soya, para bistec y Worcestershire

¿Cómo puedo cocinar con menos sal y más sabor?

- Evite añadir sal de mesa a los alimentos.
- Agregue sabor a los alimentos con hierbas, especias, limón, lima, vinagre o mezclas de sazónadores sin sal.
- Use carnes magras, aves y pescado frescos, en vez de los enlatados, ahumados o procesados.

- Elija nueces sin sal y alimentos enlatados bajos en sodio.
- Cocine frijoles y guisantes secos.
- Use productos hechos sin sal añadida. Pruebe usar consomé y sopas bajas en sodio, y caldo sin sal.
- Enjuague los vegetales y frijoles enlatados para reducir el sodio.

¿Es recomendable salir a comer?

Controlar el consumo de sodio no significa arruinar el placer de salir a comer. Pero elija con cuidado. Tome en cuenta estos consejos para las comidas fuera de casa:

- Vea el menú del restaurante antes de salir. Revise la información nutricional en línea, si está disponible.
- Seleccione frutas y verduras frescas, cuando estén disponibles. Pida aceite y vinagre sobre su ensalada o pida el aderezo aparte.
- Sea específico sobre lo que quiere y cómo quiere que se prepare su comida. Pida que su platillo se prepare sin añadirle sal.
- Recuerde el control de porciones. ¡Siempre tiene la opción de llevarse sobras a casa!

¿Dónde puedo obtener más información?

- 1 Llame al 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721), o visite heart.org para aprender más sobre las enfermedades del corazón y ataques o derrames cerebrales.
- 2 Suscríbese en HeartInsight.org para recibir nuestro boletín electrónico mensual *Heart Insight*, para pacientes con problemas cardíacos y sus familias.
- 3 Conéctese con otras personas que comparten vidas similares con enfermedades del corazón y ataques o derrames cerebrales, uniéndose a nuestra red de apoyo en heart.org/SupportNetwork.

¿Tiene alguna pregunta para su médico o enfermero?

Tómese unos minutos y escriba sus propias preguntas para la próxima vez que consulte a su profesional de atención de la salud.

Por ejemplo:

¿Cuál es mi límite de sodio diario?

¿Mi medicamento contiene sodio?

MIS PREGUNTAS:

Tenemos muchas otras hojas de datos para ayudarlo a tomar decisiones más saludables y así reducir su riesgo de enfermedad cardíaca, controlar su afección o cuidar a un ser querido.

Visite heart.org/RespuestasDelCorazon obtener más información.