



¿Por qué debería limitar el consumo de sodio?

Tu profesional de la salud tal vez te ha dicho que reduzcas el consumo de sodio (sal) en la alimentación. La mayoría de la gente consume demasiado sodio, muchas veces sin saberlo.

Tu 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. El sodio 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 cardíaca?

Cuando hay demasiado sodio en el flujo sanguíneo, el sodio atrae agua a los vasos sanguíneos. Esto aumenta la cantidad de sangre que fluye por los vasos sanguíneos, lo cual aumenta la presión arterial. Con el paso del tiempo, esto puede elevar la presión arterial o conducir a presión arterial alta en algunas personas.

Tener menos sodio en la alimentación puede ayudarte a evitar o reducir la presión arterial alta.

¿Cuánto sodio necesito?

La mayoría de las personas en Estados Unidos consumen demasiado sodio. La persona promedio en Estados Unidos consume unos 3,400 miligramos (mg) de sodio al día.

- La *American Heart Association* recomienda no más de 2,300 mg de sodio al día, con 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 contienen algo de sodio en su estado natural. Pero la mayor cantidad de sodio proviene de las comidas procesadas y empaçadas, y de las preparadas en restaurantes.

Presta atención a las etiquetas de alimentos. Estas te indicarán cuánto sodio contienen los productos alimenticios. Por ejemplo, los alimentos con 140 mg, o menos, de sodio por porción son bajos en sodio. Los niveles de sodio del mismo tipo de alimento pueden variar mucho. Compara las etiquetas de información nutricional y selecciona aquellos con la menor cantidad de sodio por porción.

Algunos medicamentos sin receta y con receta, como los antiácidos, también contienen mucho sodio. Pregunta a tu profesional de la salud o farmacéutico sobre el sodio en tus medicamentos. Además, hazte el hábito de leer las etiquetas de los medicamentos de venta libre.

¿Qué alimentos debería limitar?

La mejor manera de reducir el sodio es evitar comidas envasadas y preparadas. Estas suelen tener un contenido



¿Por qué debería limitar el consumo de sodio?

de sodio más alto. Algunos alimentos comunes que añaden la mayor cantidad de sal a tu alimentación son:

- Pizza
- Pan, rollos y panecillos
- Sándwiches y hamburguesas
- Burritos y tacos
- Platos con arroz, pasta y granos
- Platos con carne, aves y mariscos
- Sopas

Los siguientes son alimentos que también pueden ser fuentes de sodio "oculto":

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

¿Cómo puedo cocinar con menos sal y más sabor?

- Agrega sabor a los alimentos con hierbas, especias, limón, lima, vinagre o sazónadores sin sal.
- Usa carnes magras, aves y pescado frescos, en vez de los enlatados, ahumados o procesados.
- Elige nueces sin sal.
- Selecciona alimentos enlatados bajos en sodio.

- Cocina frijoles y guisantes secos.
- Prueba a usar sopas bajas en sodio y caldo sin sal.
- Drena y enjuaga las verduras y los frijoles enlatados para reducir el sodio.
- Evita añadir sal de mesa a los alimentos.

¿Es recomendable salir a comer?

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

- Estudia el menú del restaurante antes de salir. Revisa la información nutricional en línea, si está disponible.
- Selecciona frutas y verduras frescas, cuando estén disponibles. Pide aceite y vinagre para la ensalada o pide el aderezo aparte.
- Sé específico sobre lo que quieres y cómo quieres que se prepare. Pide que tu plato se prepare sin añadirle sal.
- Recuerda el control de porciones. ¡Siempre tienes la opción de llevarte lo que sobre a casa!

¿Dónde puedo obtener más información?

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

¿Tienes alguna pregunta para tu médico o enfermero?

Dedica unos minutos y escribir tus propias preguntas para la próxima vez que consultes a tu profesional de atención médica.

Por ejemplo:

¿Cuál es mi límite de sodio diario?

¿Mi medicamento contiene sodio?

MIS PREGUNTAS:

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

Visita heart.org/RespuestasDelCorazon para obtener más información.