

BOLETÍN DE PRENSA

Consumo excesivo de sodio, factor de riesgo para el desarrollo de hipertensión, problemas en corazón, cerebro y riñones: IMSS

- Sobrepasar la ingesta diaria de sal recomendada por la OMS también incrementa la posibilidad de presentar cáncer gástrico o colorrectal.
- En los servicios de Nutrición del Instituto se promueven hábitos saludables para disminuir su ingesta y preferir alimentos naturales sin conservadores.
- En cantidades adecuadas, el sodio que contiene la sal tiene múltiples funciones necesarias para el buen funcionamiento del organismo.

Exceder el consumo de sal en la dieta diaria, es un factor de riesgo para desarrollar hipertensión arterial, problemas en el corazón como insuficiencia cardiaca e infartos, accidente cerebrovascular (hemorragia), daño en riñones que lleva a insuficiencia renal e incluso la posibilidad de presentar cáncer gástrico o colorrectal, entre otros.

María Concepción Domínguez Correa, líder de proyecto en Nutrición en la División de Hospitales de Segundo Nivel del IMSS, señaló que cada año, a nivel mundial, podrían evitarse un estimado de 2.5 millones de defunciones si el consumo de sal se reduce al nivel recomendado por la Organización Mundial de la Salud, que es de cinco gramos de sal al día -lo que equivale a una cucharada cafetera-.

Actualmente, dijo, hay cuatro millones 760 mil 161 derechohabientes del IMSS a quienes les ha sido diagnosticado hipertensión arterial; sin embargo, poco menos de un millón 200 mil acuden con regularidad a recibir atención médica para el control de su padecimiento. Uno de cada tres mexicanos adultos padece hipertensión arterial sistémica.

Indicó que ante el incremento de este padecimiento en la población mexicana, en los servicios de Nutrición y Dietética del Seguro Social se promueven hábitos alimentarios saludables mediante la orientación y educación nutricional, con énfasis en la disminución de consumo de alimentos industrializados y fomentar el consumo de alimentos naturales.



Unidad de Comunicación Social

Cuando el personal médico o de enfermería hace el diagnóstico de hipertensión arterial sistémica, el paciente recibe atención integral, inicia tratamiento y es enviado a Nutrición y Dietética para que se le realice una evaluación nutricional y elaborar un plan alimentario que atiende la circunstancias especial de cada paciente.

La licenciada en Nutrición del IMSS, dijo que, en general, se recomienda una dieta equilibrada y variada, reducida en sal, que no sobrepase la recomendación diaria, que incluya frutas, vegetales, granos integrales, lácteos bajos en grasas y carnes magras; además de la consejería de los beneficios de beber agua simple potable, tener un peso saludable y realizar actividad física, pues todo ello favorece la prevención y el control de la hipertensión arterial.

Explicó que la sal es vital para el correcto funcionamiento del organismo; consumirla en las cantidades recomendadas permite una adecuada función de los músculos y del corazón; ayuda al cerebro a controlar los impulsos nerviosos; regula los fluidos extracelulares del cuerpo (las células necesitan agua para trabajar) y también mantiene el PH de la sangre en un balance entre ácido y alcalino.

Señaló que en la dieta del mexicano se han ido incorporando cada vez más alimentos industrializados y comidas rápidas los cuales contienen altas cantidades de sal tales como: frituras comerciales, sopas instantáneas, pastelillos, enlatados, palomitas de maíz, carnes embutidas y ahumadas, quesos (cheddar, mozzarella, parmesano, añejo, manchego), cereales, pizzas, hamburguesas, hot dog, etcétera.

A esto, dijo, se suma que al momento de cocinar los alimentos generalmente se utilizan sazonadores, aderezos y condimentos industrializados para dar más "sabor a la comida", pero estos contienen cantidades elevadas de sodio; otro factor es que al servir los alimentos, hay quienes sin probarlos les agregan sal, por lo que se recomienda retirar el salero de la mesa durante las comidas.

--- oOo ---