

# Hipertensión Arterial

Amanda Gálvez Mariscal  
Programa Universitario de Alimentos  
UNAM

## Hipertensión Arterial

**Amanda Gálvez Mariscal**  
**Programa Universitario de Alimentos**  
**Mayo, 2013.**

¿Se ha medido Usted la presión arterial recientemente? Le recomendamos acudir a la clínica y solicitar que un profesional mida su tensión arterial. Los valores que se consideran normales son: 120/80 mm de mercurio. Si Usted muestra valores por arriba de 140/90, es Usted hipertenso. La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012 (ENSANUT) reportó que en México hay 22.4 millones de adultos, de 20 años o más, que padecen hipertensión arterial, de los cuales únicamente 11.2 millones han sido diagnosticados por un médico y solamente 5.7 millones han controlado el padecimiento de forma adecuada. En corto: tres de cada 10 mexicanos tienen hipertensión!!! Y es más frecuente en adultos con obesidad o diabetes. Mientras más elevada es la tensión arterial, se reduce significativamente la esperanza de vida, independientemente de la edad o sexo. La hipertensión se inicia generalmente en la edad productiva, acorta la esperanza de vida y pone en riesgo la calidad de vida de las personas que no hacen ejercicio y que no cuidan los niveles de sal en su dieta.

Lo complicado de este padecimiento es que, en la mayoría de los casos, la hipertensión arterial no manifiesta síntomas mayores por lo que se le conoce como una “enfermedad silenciosa” y puede evolucionar por largo tiempo hasta que una lesión orgánica la pone de manifiesto con infartos cardiacos, embolias cerebrales y daño permanente del riñón, todos ellos causas primordiales de la mortalidad en el México actual. Una hipertensión no controlada puede causar también ceguera o irregularidades del ritmo cardiaco. Es importante recordar que el riesgo de que se presenten esas complicaciones es mayor si se dan otros factores de riesgo cardiovascular como tabaquismo, un estilo de vida sedentario, edad avanzada y la presencia de enfermedades crónicas como obesidad, dislipidemias y diabetes.

A menos que las causas sean de origen genético, la hipertensión es causada por una alimentación con alto contenido de sodio, que se agrava si se consumen cantidades elevadas de grasas saturadas.

### **La importancia del sodio y su papel en la dieta**

El sodio es indispensable para el metabolismo celular, la transmisión de los impulsos nerviosos, la contracción muscular y la absorción de nutrimentos. Permite mantener el volumen sanguíneo, por lo que se requiere de un consumo mínimo de 500 mg al día pero hay que recordar que al sudar se pierden minerales. También se excreta una buena parte en orina y heces. Por lo tanto, para balancear: es importante reponer sólo lo que se pierde. Como un máximo consumo la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2013) recomienda 2,000 mg diarios de sodio. ¿Pero a cuánto equivale de sal? Puesto que el sodio se consume como sal de mesa llamada químicamente cloruro de sodio, y constituye el 40% de la sal, la recomendación para el consumo es de *5 gramos de sal al día por persona adulta*, y ojo!!! Esta nueva recomendación, publicada a inicios de 2013 por la OMS, es más estricta ahora porque los seres humanos actualmente abusamos tremendamente de la sal! Esta recomendación es para *todas* las personas, *con o sin hipertensión, embarazadas y lactantes*. Y los niños, por supuesto, deben consumir menos dependiendo también

de cuánta energía gasten y cuánto suden. En el caso de escolares, no hay recomendaciones específicas, pero se calcula un aproximado de 3 gramos de sal al día. De acuerdo a los estudios realizados por la OMS, el consumo excesivo de sodio es la principal causa de los niveles anormales de presión arterial en la mayoría de las poblaciones que sufren de enfermedades cardiovasculares y enfermedades coronarias (OMS 2012).

### La sal en la dieta y los alimentos

Un alimento sin sal no tiene un buen sabor, pero frecuentemente se abusa de ese gusto sabroso. Los alimentos por sí mismos contienen sodio, pero hoy en día una gran proporción del sodio ingerido se obtiene de los alimentos procesados, en los que se añade como conservador, para dar sabor y frecuentemente se abusa cuando las materias primas no son las apropiadas y son insípidas, como muchos de los sucedáneos de quesos. Además frecuentemente en restaurantes y fondas es imposible conocer la cantidad de sal que se ha añadido a los platillos. Para acabar de complicar la situación, México es un país donde usar el salero antes de probar los alimentos es muy común, por lo que es importante mejorar esos hábitos ya que en promedio el mexicano adulto consume ¡10 g de sal al día! ¡¡¡El doble de lo recomendado!!!

En la tabla 1 se reúnen algunos alimentos procesados mexicanos de cuyas etiquetas se ha obtenido su contenido de sodio. Algunos, es obvio que contienen sal en cantidades importantes, pero hay otros que normalmente no creeríamos que contienen tanta sal, o algunos alimentos dulces que también tienen cantidades “ocultas” de sal.

**Tabla 1.** Contenido de sodio y porcentaje de la nueva recomendación de la OMS de 2000 mg por día como consumo máximo de sodio para adultos.

ALIMENTO	Porción (g)	Sodio (mg por porción)	Porcentaje de la nueva recomendación OMS, 2013 (2,000mg)
Caldo de pollo Knorr en polvo (1C)	10	2000	100
Sopa instantánea Maruchan (1 vaso)	64	1170	58.5
Salsa de soya (1C de 10g)	10	700	35
Salchicha Pavo Peñaranda	60	400	20
Pan de caja, pasteles, cereales	100	250	12.5
Queso tipo manchego	35	239	12
All Bran Flakes (1 taza)	40	200	10
Salsa Ketchup (Heinz) (1C)	17	190	9.5
Queso Panela Volcanes	30	180	9
Queso Panela Lala light	30	180	9
Palomitas Sabritas microondas	25	180	9
Chips Barcel	41	161	8
Mayonesa Reducida en grasa, con queso	15	140	7
Galletas Chokis (3 galletas)	31.5	135	6.8
Galletas Oreo (3 galletas)	27	124	6.2
Marías Marbú Doradas (5)	30	121	6

Queso Cottage Sta. Clara	30	99.6	5
Avena Flakes Quaker 1 porción	30	85	4.3
Salsa Valentina	5	64	3.2
Mostaza French's	5	55	2.8

**Fuente:** Procuraduría Federal del Consumidor, WHO Guideline Sodium intake for adults and children (2012) e información de etiquetas de productos comerciales.

Dependiendo entonces de qué cantidades se consuman de cada producto, debemos hacer conciencia de que los alimentos que más contribuyen son: las sopas instantáneas, los caldos en polvo, los embutidos y salchichas, las botanas y algunos de los cereales de caja. La probabilidad de presentar hipertensión disminuye si se mantiene un peso corporal dentro de los límites de 20 a 24.9 de IMC, se practica el ejercicio, se realizan actividades de recreación y se lleva una alimentación correcta (OMS 2013).

### **Usted decide!**

### **Referencias:**

- 1.- Bowman, B.A. y Russell R.B. (Eds) Conocimientos actuales sobre Nutrición. 8ª. Edición. Washington D.C: OPS e Instituto de Ciencias de la Vida. 2003. Pp. 126-127, 333-335.
- 2.- OMS, 2013. OMS publica nueva guía sobre consumo de sal y potasio.  
<http://www.un.org/spanish/News/story.asp?NewsID=25583#.UYrjK6l6k3k>
- 3.- Procuraduría Federal del Consumidor. [http://www.consumidor.gob.mx/wordpress/wp-content/uploads/2012/03/Sal\\_alimentos.pdf](http://www.consumidor.gob.mx/wordpress/wp-content/uploads/2012/03/Sal_alimentos.pdf)
- 4.- WHO Guideline Sodium intake for adults and children. 2012  
[http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sodium\\_intake\\_printversion.pdf](http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sodium_intake_printversion.pdf)