



American Heart Association®

Hard Hats with Heart™



## Charlas sobre seguridad

Conocer la información sobre  
el sodio y la sal

### ¿Cómo afecta el sodio a tu salud?

El sodio es un mineral esencial para la vida. Está regulado por los riñones y ayuda a controlar el equilibrio de líquidos del cuerpo. También ayuda a enviar impulsos nerviosos y afecta la función muscular.

### ¿Cómo afecta el sodio a mi corazón?

Cuando hay un exceso de sodio en el torrente sanguíneo, este arrastra agua hacia los vasos sanguíneos, lo que aumenta la cantidad total (volumen) de sangre en su interior. Cuando fluye más sangre por los vasos sanguíneos, la presión arterial aumenta. Es como aumentar el suministro de agua de una manguera de jardín: la presión de la manguera aumenta a medida que pasa más agua por ella.

Con el tiempo, la presión arterial alta puede estirar o lesionar las paredes de los vasos sanguíneos y acelerar la acumulación de placa que puede obstruir el flujo sanguíneo. La presión añadida cansa al corazón y lo obliga a trabajar más para bombear la sangre por el cuerpo. Además, el exceso de agua en el cuerpo puede provocar hinchazón y aumento de peso.

### ¿Cuáles son los beneficios de reducir el sodio?

Consumir menos sodio puede reducir el riesgo de presión arterial alta e hinchazón, y evitar otros efectos del exceso de sal. ¿Sabías que la reducción del sodio en los alimentos podría ahorrar dinero y salvar vidas?

Una estimación sugiere que, si los estadounidenses cambiaran a una ingesta media de 1500 mg/día de sodio, se podría producir una disminución global del 25,6% en la presión arterial y un ahorro estimado de \$26 200 millones en cuidados de salud.

Otra estimación preveía que alcanzar este objetivo reduciría las muertes por enfermedades cardiovasculares entre 500 000 y casi 1 200 000 en los próximos 10 años.

#### Preguntas frecuentes:

##### ¿Realmente es tan malo el sodio? He visto investigaciones que lo ponen en duda.

La ciencia que respalda la reducción del sodio es clara. Existen pruebas significativas que relacionan el consumo excesivo de sodio con la presión arterial alta, que aumenta el riesgo de padecer un ataque cardíaco, un ataque o derrame cerebral e insuficiencia cardíaca.

#### Preguntas de debate:

- ¿Con qué frecuencia añades sal a tu comida?
- ¿Cuáles son otras formas de condimentar tus alimentos?