

# Instan a evitar excesos de sal, carbohidratos y alcohol



En ese contexto, la profesional hace referencia al exceso de sal que contienen los alimentos, altamente dañinos para la salud.

“Primero que todo lo que debemos cuidar es el exceso de sal que tienen los alimentos; vemos muchos casos en esta época del año, cuando hay el karú guazú, que las personas desconocen sus cifras de presión arterial, y se exceden en el consumo de la chipa, el alcohol y el consumo de sal. Si hiciéramos una cuenta, casi 60% de la población no sabe qué presión arterial tiene, muchos no se han tomado la presión arterial en su vida, entonces lo primero es conocer las cifras de presión arterial, segundo tratar de evitar el exceso de consumo de sal, no digo dejar de comer nuestra rica chipa, pero sí tratar de evitar comer sal en exceso. En el desconocimiento y a la larga produce afecciones al organismo; por ello no es recomendable

poner saleros en la mesa, incluso hay mucha gente que utiliza el salero sin siquiera probar los alimentos antes”, explica.

### **Población “Sal – Sensible”**

El exceso en 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), y daño en los riñones que llevan a la insuficiencia renal entre otras afecciones.

“Sabemos que el 30% más o menos de la población es muy sal sensible, entonces eso aumenta las cifras de presión arterial; por otro lado también el exceso de alcohol habría que tratar de evitar y moderar en esta etapa que sabemos que puede llevar a la deshidratación, y una deshidratación con exceso de sal predispone no solamente a enfermedades renales sino también cardiovasculares y neuro vasculares; entonces instamos a llevar un control anual de laboratorio; en el departamento de Nefrología de adultos estamos recibiendo pacientes que durante dos o tres años no se hicieron un solo control y llegan en estadios terminales muchos de ellos, que a lo mejor hace tres años atrás estaban bien; acostumbramos a pensar que a uno no le va a pasar, pero mantenemos registros de pacientes no solamente hipertensos, sino muchos diabéticos con abandono de medicación”, explayó.

### **Enfermedades renales**

La Dra. Vázquez, refiere que la diabetes es la principal disparadora de los problemas renales igual que la hipertensión, por lo que en estas fechas de gran consumo de comidas y bebidas, recalca, principalmente las personas diabéticas e hipertensas, evitar el exceso de carbohidratos; apuntando a una dieta sana, baja en sal, baja en grasas, baja en carbohidratos, evitar las frituras, los alimentos muy procesados y muy condimentados.

“El exceso es el problema, hay que comer midiendo la cantidad de carbohidratos y sal en el caso de un paciente diabético o un paciente hipertenso; llevar en cuenta la cantidad de gramos de sal que se va a consumir de acuerdo al peso, así también la cantidad de carbohidratos que uno consume a lo largo del día; como lo hace la mayor parte de los pacientes crónicos, que tienen un seguimiento regular y manejan sus cantidades de consumo; por lo que dar una cantidad de cuánto se debe consumir es muy individualizado”.

## **Recomendaciones**

- Para la elaboración de la chipa se aconseja sustituir la grasa animal por la manteca vegetal que es más saludable. Así también reemplazar la leche entera por la descremada y el huevo entero por las claras.
- Mantenerse hidratado durante el día con abundante agua, entre dos a tres litros diarios es esencial para mantener el funcionamiento del organismo. Evitar bebidas gaseosas y azucaradas.
- Los pacientes que se encuentran con medicación, deben seguir estrictamente las indicaciones médicas.
- No excederse en el consumo de bebidas alcohólicas, así tampoco con el chocolate.
- En caso de presentar síntomas agudos de crisis hipertensiva como dolores de cabeza, náuseas o vómitos, acudir inmediatamente al centro de salud más cercano.

Elaborado por: Lic. Adriana Ojeda.