

CÓMO PREVENIR LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Dra. Alejandra Hintze para la Asociación de Médicos Deportólogos de Argentina

La presión alta se previene llevando a cabo cinco pautas claras. Es simple:

1. Una alimentación saludable. Se debe limitar la cantidad de sal.
2. Realiza actividad física con regularidad.
3. Mantener en un peso saludable
4. No fumar
5. Controlar el estrés.

Las estadísticas de la Organización Mundial de la Salud muestran que el aumento de la presión arterial en el mundo es el principal factor de riesgo de muerte por infarto cardíaco, accidente cerebrovascular e insuficiencia renal. También es el segundo principal factor generador de personas con discapacidad debido a estas causas. Es decir, la hipertensión no sólo mata sino que puede dejar discapacitado a quien la padece comprometiendo, no sólo a la persona hipertensa, sino que a su entorno familiar.

En cuanto a la salud pública, la hipertensión es un conflicto de gran cuantía ya que 3 de cada 10 adultos tienen hipertensión en el continente Americano llegando a que el 90% de las personas que llegan a vivir 80 años, sufren presión alta.

La causa

A medida que se aumenta el consumo de sal en la dieta, también lo hace la presión arterial. Es directamente proporcional. El problema, en la Argentina, es que el consumo diario de sodio en promedio es de 12 gramos por día. Lo máximo, pautado por la Organización Mundial de la Salud, para evitar generar hipertensión son 5 gramos por día. El aumento de la presión, como un problema de toda la población, está directamente signado por el ingreso de una excesiva cantidad de sal a nuestro organismo comenzando desde la infancia hasta la edad adulta.

Los alimentos no necesitan sal para tener sabor, la sal es un condimento como cualquier otro. Es totalmente evitable. Según proyecciones de la cartera sanitaria argentina, la reducción de 3 gramos de sal en la dieta de toda la población salvaría unas 6.000 vidas anuales y evitaría, aproximadamente, 60.000 eventos cardiovasculares y ataques cerebrovasculares (ACV) por año.

Quiere decir que si el agregado excesivo de sal genera hipertensión y ésta, a su vez, puede llevar al infarto, es evidente que hay que atacar la causa disminuyendo el ingreso de sodio al organismo.

Para lograrlo, tanto la población debe ser consciente sobre la necesidad de disminuir la sal en las comidas como la industria alimentaria disminuir las cantidades de sodio en sus productos.

En el 2011 se realizó un acuerdo de los Ministerios de Salud y de Agricultura, Ganadería y Pesca de la Nación con la Coordinadora de las Industrias de Productos Alimenticios (COPAL), Cámaras Alimentarias y empresas con el objetivo de reducir el contenido de sodio en los grupos de alimentos procesados prioritarios.

Se espera que con esta medida pueda reducir la incidencia de hipertensión arterial de una actual del 35% a 31% para el 2020, lo cual se evitarían unos 100.000 eventos vasculares.

Tips para no sobrepasar a los 5 gramos de sal diarios recomendados.

1. Una buena forma de disminuir la ingesta de sodio es cocinar los alimentos sin sal y agregar la mínima cantidad posible en los alimentos antes de servirlos en la mesa. Así se puede sentir en el paladar el gusto salado pero con menor cantidad de sodio posible. Durante el proceso de cocción el gusto salado tiende a disminuir por lo que se requiere agregar más para percibir el mismo sabor sumando una gran cantidad en el total.
2. Lo más recomendable es sacar el salero de la mesa. Tanto en los hogares casa como en los restaurantes para evitar la tentación de salar en exceso las comidas.
3. Un buen es suplantar la sal por jugo de limón, vinagre, aceto balsámico, cebolla o ajo. Todos condimentos que contribuyen a agregar sabor a las preparaciones son útiles.
4. Elegir productos preparados que contengan menos sodio.

Es primordial, tanto para evitar la presión alta como para bajarla, llegar a hacer 30 minutos por día de ejercicio o llegar a dar 10.000 pasos diarios que equivalen a 8 km. No es necesario que fueran continuos sino que pueden estar repartidos a lo largo de una jornada. Es un objetivo interesante. Con la ayuda de un podómetro (contador de pasos) se puede saber cuántos pasos se dan en un día habitual. Incluso, actualmente existen aplicaciones de podómetro para teléfonos inteligentes que cuentan los pasos, por lo cual, si se suma suman todos los del día puede ser una buena medida para conocer el nivel de sedentarismo y proponerse la meta de los 10.000 pasos al día.

La preservación de la salud es una decisión de cada individuo. No se debe esperar a que aparezca la enfermedad para combatirla sino que nunca tiene que ser una opción posible. La Prevención es la clave.