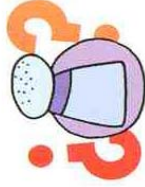


## ¿Por qué es importante la sal en los hipertensos?



- Porque en diversos estudios se ha demostrado que hay relación entre el consumo de sal y la aparición de HTA

## ¿Qué debemos hacer con la sal en los hipertensos?

- Conviene reducir la sal en la dieta de los hipertensos dado que con ello normalmente se consigue reducir las cifras de PA

- Otros beneficios de esta reducción son la menor necesidad de medicamentos y el menor grado de lesión en los órganos afectados por la HTA

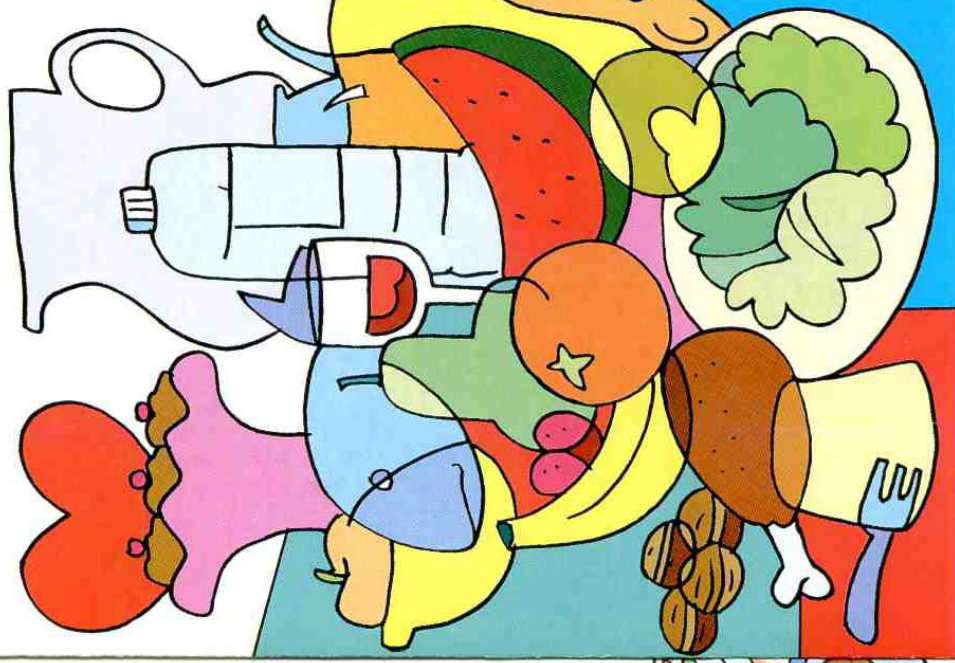
## ¿Todo el mundo responde a la reducción de sal en la dieta?

- La mayoría de los hipertensos lo hacen pero algunos no; son los que se conocen como resistentes a la sal
- En general los pacientes de mayor edad, obesos y diabéticos responden muy bien a esta medida
- La única manera de saberlo es probarlo



# Sal e Hipertensión

Alex Roca Cusachs  
Rita Bonet

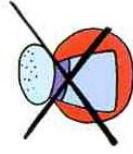




- En lugar de sal, usar otras especias, hierbas aromáticas, zumo de limón, ajo fresco o polvo de ajo o cebolla
- Mantenga siempre la sal fuera del alcance de la mano



- En los restaurantes pida que la comida que le sirvan no esté salada
- Lea las etiquetas de los envases de los alimentos para saber qué dicen sobre el sodio en la lista de ingredientes. Algunas etiquetas indican la cantidad de sodio que contiene cada porción



- Busque nuevas recetas que incluyan alimentos con poco sodio

### Consejos finales

- *Una de las piedras angulares en el tratamiento de la hipertensión es la dieta: reducción de la sal y grasas saturadas, control de peso, moderación en el consumo de alcohol*
- *Cualquier persona que se ve obligada a modificar sus hábitos alimentarios no debe resignarse a sufrirlo como un castigo sino que, sencillamente, a la hora de elegir sus menús, deberá elegir otros alimentos y así mismo condimentarlos de distinta forma*
- *Una vez que nos hemos acostumbrado a un sabor menos salado es fácil mantenerse en este nuevo gusto que el paciente percibe como más adecuado*

