



Aprender a cuidarse

Los objetivos de esta sección son fomentar estilos de vida saludables y sostenibles a través de una divulgación científica de calidad, en relación a la salud. El grupo de investigación EPINUT está formado por profesionales relacionados con la salud pública, de diversos perfiles (biología, medicina, enfermería, dietética y nutrición, ciencias del deporte, antropología, sociología y psicología)

Desmontando mitos

Para reducir la HTA basta con **disminuir el consumo de sal en la dieta**

Tu salud en positivo

El enemigo oculto: la hipertensión arterial



La hipertensión arterial (HTA) es una patología que, de acuerdo con el informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS) publicado en 2023, afecta a uno de cada tres adultos. La Sociedad Europea de Cardiología y la Sociedad Europea de la Hipertensión definen la HTA como una presión sistólica (PAS) ≥ 140 mm Hg o una presión diastólica (PAD) ≥ 90 mm Hg. En la figura 1 aparecen los puntos de corte correspondientes a los distintos niveles de tensión arterial, desde el considerado óptimo hasta la HTA más grave o de grado 3.

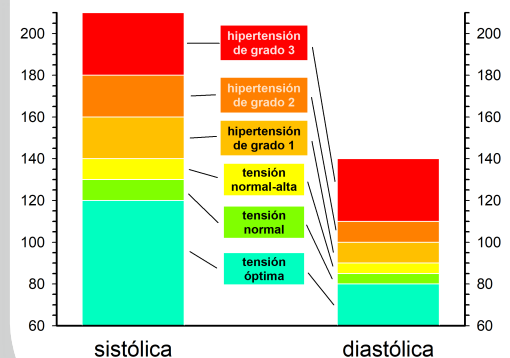
Cabe señalar que, aunque la medida de la presión arterial puede hacerse de forma sencilla con un esfigmomanómetro convencional o digital, se estima que a nivel mundial más de la mitad de las personas desconocen cuál es su tensión y solo el 15% de los hipertensos están en tratamiento. El problema es que esta afección asintomática, si no se controla, aumenta la probabilidad de sufrir ictus, infartos, enfermedades renales y otras complicaciones de salud que conducen a una muerte prematura. Más aún, nuevas evidencias señalan que la presión alta aumenta el riesgo de deterioro cognitivo.

En todo el mundo, la cifra de hipertensos se ha duplicado entre 1990 y 2019, pasando de 650 a 1300 millones de adultos. Las razones de este incremento hay que buscarlas en parte en la mayor esperanza de vida, ya que la edad es un factor de riesgo para la HTA, pero no cabe duda de que el aumento de la obesidad y el sedentarismo también han contribuido de manera importante.

La etiología de la HTA es compleja y su origen puede deberse desde a defectos congénitos de los vasos sanguíneos hasta problemas de tiroides o de las cápsulas suprarrenales. Asimismo, la apnea del sueño y el consumo de ciertos medicamentos o drogas (analgésicos, píldoras anticonceptivas, anfetaminas) elevan la presión arterial. No hay que olvidar, además, que existe un condicionamiento genético (se han descrito numerosas variantes de, al menos, ocho genes candidatos), pero aun así los hábitos de vida y de alimentación juegan un importante papel como factores desencadenantes de la enfermedad. La dieta DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*), baja en sodio y grasas saturadas, pero rica en potasio, calcio, magnesio y fibra es una opción preventiva de la HTA, al igual que la dieta mediterránea, sobre todo si se incorporan pescados ricos en omega 3. Evitar fumar, tomar alcohol o cafeína en exceso y realizar actividad física, en el margen recomendado por la OMS para nuestro tramo de edad, también ayuda a mejorar el perfil cardiovascular y bajar la presión. Cuando sea necesario, habrá que recurrir a los fármacos (bloqueantes de los receptores de angiotensina, antagonistas del calcio, diuréticos, etc.) para mantener la tensión a raya. Pero todas estas medidas no serán suficientes si no logramos controlar las emociones y la salud mental porque, como han demostrado investigaciones recientes, el estrés, la ansiedad, la depresión o la combinación de estos estados de ánimo adversos, liberan adrenalina y cortisol a la circulación sanguínea. Dichas moléculas aumentan la frecuencia cardíaca, estrechan los vasos sanguíneos y provocan un aumento de la presión en las arterias. Tal situación puede desencadenar nuevos episodios de estrés que generan, a su vez, un pernicioso círculo vicioso que mantiene y agrava la enfermedad.

En consecuencia, hay que controlar todos los factores anteriormente descritos para mantener los niveles óptimos de presión arterial, tan importantes para asegurar la salud cardiovascular. ■

Criterios diagnósticos para la clasificación de la presión arterial.



Datos tomados de Revista Española de Cardiología (2019) doi.org/10.1016/j.recesp.10.1016/j.recesp.2018.11.022



Bajar la ingesta de sal no es suficiente, ya que es igualmente importante fomentar el consumo de otros dos elementos, concretamente el potasio y el magnesio. Ambos ayudan a regular la presión arterial, puesto que contrarrestan el efecto del sodio contenido en la sal, porque el primero favorece la excreción de sales de sodio en la orina y el segundo, disminuye la resistencia vascular. Al mismo tiempo, también resultan posi-

tivas las dos sustancias en la prevención de las dolencias cardiovasculares en general, ya que actúan en la regulación de los niveles de colesterol y triglicéridos sanguíneos.

Ambos minerales se encuentran en alimentos vegetales; así, son fuentes de potasio las verduras, hortalizas y frutas; de magnesio, las legumbres, frutos secos y semillas. En general, una dieta saludable alta en productos vegetales de calidad, asegura cubrir las necesidades de potasio y magnesio.

En resumen, para disminuirla la HTA es fundamental no solo reducir el consumo de sodio, sino también aumentar el de potasio y magnesio. ■



Evaluación flash

La sal de los alimentos

- Panadería / Pastelería
- Aperitivos
- Conservas
- Salsas
- Carnes procesadas
- Platos preparados



Se indican mg de sodio por cada 100 g de producto comestible. Para calcular los gramos de sal, debe multiplicarse por 2,5.

Datos tomados de:

- Características nutricionales de los principales alimentos de nuestra dieta. Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. <https://bit.ly/CNPAND>
- Base de datos española de composición de alimentos. <https://www.bedca.net/bdpub/>

EPINUT responde

¿La sal del Himalaya es más saludable que la sal común yodada?

Este apartado es una ventana abierta para enviar preguntas o sugerencias sobre temas de interés general.

Escribe a: ventana@epinut-ucm.es

Las sales rosa o negra del Himalaya no aportan más nutrientes ni beneficios para la salud que la yodada. Esta última es la más recomendable, ya que está enriquecida con yodo, mineral que no es fácil ingerir en la cantidad recomendada en la dieta habitual. Pero hay que tener en cuenta que el yodo es volátil y que es necesario seguir una serie de pautas para asegurar su mejor conservación. Por eso, la sal yodada tiene que estar en recipientes herméticamente cerrados, restaurarla cada 4-5 meses y añadirla en el último momento en las comidas calientes, para evitar que se volatilice durante la cocción.. ■



La información proporcionada en esta sección de salud pretende fomentar estilos de vida saludables. Para cualquier diagnóstico o tratamiento debe consultar con profesionales especialistas en la salud.

Grupo de investigación EPINUT (<https://epinut-ucm.es/>)

Marisa González-Montero de Espinosa, M.ª Dolores Marrodán, Andrea Calderón, Noemí López-Ejeda y Ángel Herráez (infografía).