

Universidad Mariana

participó en la semana mundial de la
concientización sobre el consumo de sal a
nivel comunitario

Vilma Tamara Ortiz Nieves
Karina Gallardo Solarte
Fanny Patricia Benavides Acosta
Docentes Universidad Mariana

Cruz Díaz Mónica Alejandra
Delgado Bolaños Dayana Marcela
Delgado Figueroa Yenny Patricia
Florez Túlcan Emily Yurley

Las estudiantes de V semestre de Enfermería, en acompañamiento a las docentes integrantes del grupo de Crónicas de la Universidad Mariana, se unieron a la invitación de la Secretaría de Salud Municipal (Observatorio de Crónicas), para hacer sensibilización en la parte comunitaria mediante sus **Prácticas Domiciliarias**, las cuales realizan los estudiantes en convenio con **Emssanar**, así como también en la comunidad educativa de la **Institución Educativa Municipal La Rosa**, habitantes del Conjunto Residencial Sumatambo primera etapa, la Iglesia Chambu II, donde el capellán de la iglesia les permitió, muy amablemente, dirigirse a los feligreses asistentes para sensibilizar sobre este aspecto tan importante para la salud de las personas, a saber: el consumo nocivo de sal en las comidas.

Mucho se ha hablado acerca de la sal y de los factores negativos que hay dentro del consumo excesivo de ella. Este elemento culinario es cloruro de sodio y grandes cantidades dentro del cuerpo representa un componente negativo para la salud, ocasionando enfermedades crónicas que afectan el bienestar de las personas.

La Organización Panamericana de la Salud ha estipulado una semana (del 11 al 15 de marzo) para crear conciencia hacia el consumo de sal en buenas porciones. Los especialistas han señalado que es necesario una cantidad de 5 gramos diarios de sodio como máximo. (Kienyke, 2019, párr. 1-2).

[Si bien es cierto], el sodio es un mineral esencial para la vida, por cuanto contribuye a controlar el equilibrio de los líquidos en el cuerpo. También ayuda a enviar impulsos nerviosos a través de sus nervios y afecta la función muscular permitiendo que los músculos respondan adecuadamente a los impulsos nerviosos. (Muñoz, 2018, s.p.).

¿Y dónde encontramos este mineral tan importante para la salud? La fuente de sodio es el cloruro de sodio o sal común.

¿Qué sucede si consumimos en exceso sal (cloruro de sodio)? Esto ocasionará que:

El cuerpo retenga el agua; aumenta el nivel de sodio en la sangre y para compensar ese aumento de sodio se retiene agua, lo que aumenta el volumen de sangre en los vasos sanguíneos y [por consiguiente] aumenta la presión arterial.

Debido a que hay más sangre fluyendo a través de los vasos sanguíneos la presión arterial aumenta.

Por lo tanto, cuanto más sal comes, más alta es la presión arterial.

La presión arterial alta puede dañar las paredes de los vasos sanguíneos y acelerar la acumulación de la placa de ateroma que puede bloquear el flujo sanguíneo.

La presión arterial alta también ejerce presión extra sobre el corazón forzándolo a trabajar más duro para bombear sangre a través del cuerpo.

De esta manera, la presión arterial alta es uno de los principales factores de riesgo de las enfermedades del corazón (...) y puede conducir a un accidente cerebrovascular, enfermedades del corazón, e insuficiencia cardíaca, así como también ocasionar alteración en el funcionamiento de los riñones.

La investigación también muestra que la reducción de sodio reduce las enfermedades cardiovasculares y las tasas de mortalidad a largo plazo.

[Es importante destacar que,] el consumo excesivo de sodio en presencia de otros trastornos o factores de la dieta puede aumentar el riesgo de cáncer de estómago, cálculos renales y osteoporosis.

La ingesta elevada de sal durante mucho tiempo puede ocasionar que el revestimiento del estómago, haciéndolo más susceptible a



la infección por *Helicobacter pylori*, una bacteria que puede causar inflamación y conducir al desarrollo de cáncer de estómago [a largo plazo].

[Por otro lado,] el organismo para regular el exceso de sodio en el cuerpo nuestro organismo también aumenta la cantidad de calcio que se excreta en la orina y contribuye de esta manera al desarrollo de cálculos renales. (Muñoz, 2018, s.p.).

Asimismo, el organismo como mecanismo compensatorio puede liberar el calcio de sus huesos ante la pérdida de ese mineral en su orina, provocando la aparición de osteoporosis (Muñoz, 2018). En este sentido, es importante tener en cuenta qué tipo de alimentos tienen mayor cantidad de sal, para prevenir los efectos que en el organismo genera a largo plazo el consumo de cantidades altas de sodio.

Alrededor del 77 % del sodio que consumimos proviene de la sal que se agrega a alimentos envasados y precocidos y de comidas preparadas en restaurantes.

Otras fuentes de sodio son el glutamato monosódico que se utiliza como potenciador de sabor y el nitrito de sodio que se utiliza para preservar carnes (embutidos).

Algunos alimentos ricos en sodio son los siguientes:

- Jamón, salchichas y otros embutidos
- Salsa de soya, salsa tipo inglesa y otras similares
- Cubitos potenciadores de sabor (consomé de pollo y similares).
- Alimentos envasados en general.
- Alimentos precocidos congelados.

El resto del sodio en nuestras dietas se encuentra naturalmente en el alimento (cerca de 12 por ciento) o es agregado en forma de sal de mesa cuando se cocina el alimento. (Muñoz, 2018, s.p.).



Referencias

Kienyke. (16 de marzo de 2019). Las ventajas de reducir el consumo de sal [página en Internet]. Recuperado de <https://www.kienyke.com.pa/tendencias/salud-y-bienestar/danos-que-cause-la-sal>

Muñoz, C. (23 de octubre de 2018). Efecto del exceso de sodio en nuestro cuerpo. *GeoSalud*. Recuperado de <https://www.geosalud.com/nutricion/efecto-exceso-sodio-cuerpo.html>