

Insuficiencia cardíaca: Cómo limitar el consumo de sodio - [Heart Failure: How to Limit Your Sodium]



El sodio hace que su cuerpo retenga agua adicional. La reducción de sodio (sal) en su dieta puede ayudarle a sentirse mejor, reducir su riesgo de tener que ir al hospital y aumentar su calidad de vida. La reducción de sodio le facilitará vivir con insuficiencia cardíaca.

Las personas obtienen la mayor cantidad de sodio de la sal en los alimentos. Su médico podría limitar su consumo de sodio a menos de 2,000 miligramos (mg) al día.

Lleve un registro de todos sus alimentos y bebidas cada día, y aprenda qué alimentos debe evitar. Hay "sal escondida" en la mayoría de los alimentos. Por ejemplo, 1 taza de leche tiene 130 mg de sodio.

¿Por qué es importante limitar el sodio?

Limitar el sodio le hará sentirse mejor. Demasiado sodio hace que sea más difícil bombear para su ya debilitado corazón y puede conducir a una insuficiencia cardíaca repentina.

Se puede acumular líquido en los pulmones —dificultando la respiración— y en los pies, los tobillos, las piernas y el vientre.

Cómo limitar el sodio en su dieta

Aprenda a contar los miligramos de sodio en todo lo que come.

Si consume un alimento alto en sodio, puede equilibrarlo con alimentos muy bajos en sodio durante el resto del día. Puede aprender a elegir alimentos más bajos en sodio comparando el contenido de sodio en las etiquetas de los alimentos.

Lea las etiquetas de los alimentos y los medicamentos:

- Lea las etiquetas de los alimentos enlatados y envasados. Para saber cuánto sodio hay en un alimento, vea en la etiqueta de nutrición el contenido de sodio en miligramos. Asegúrese de mirar el tamaño de la porción. Si usted come más de una porción, consumirá más sodio. Por ejemplo, compare los siguientes alimentos:
 - Tomates enlatados, **bajos en sodio**, ½ taza: 15 mg a 30 mg de sodio
 - Tomates enlatados, ½ taza: 220 mg a 350 mg de sodio
- Las etiquetas de los alimentos también indican el porcentaje del valor diario para el sodio. Si el valor diario indica 50%, significa que consumirá por lo menos un 50% de todo el sodio que necesita una persona sin insuficiencia cardíaca en todo el día en una sola porción. Escoja productos con un bajo porcentaje del valor diario de sodio.
- Tenga en cuenta que el sodio puede estar "escondido" y venir en otras formas además de la sal, entre las que se incluyen el

glutamato monosódico (MSG, por sus siglas en inglés), el citrato de sodio y el bicarbonato de sodio. La comida asiática suele contener MSG. Usted puede pedir a veces alimentos sin MSG ni sal.

- Revise sus medicamentos. Algunos medicamentos, sobre todo los de venta libre, contienen sodio. Hable con su médico o farmacéutico para averiguar si un medicamento recetado o de venta libre contiene sodio.

Compre alimentos bajos en sodio:

- Compre alimentos que indiquen en la etiqueta "unsalted" ("sin sal") (sin sal añadida), "sodium-free" ("sin sodio") (menos de 5 mg de sodio por porción) o "low-sodium" ("bajo contenido de sodio") (menos de 140 mg de sodio por porción). Un alimento etiquetado como "light-sodium" ("contenido ligero de sodio") tiene menos de la mitad de la cantidad normal de sodio de ese alimento. Los alimentos etiquetados como "reduced-sodium" ("contenido reducido de sodio") aún podrían contener demasiado sodio.
- Compre vegetales frescos o congelados sin procesar. Compre las versiones de bajo contenido de sodio de vegetales, sopas y otros productos enlatados. Evite las comidas para calentar y servir y otros alimentos preparados congelados.
- Cuando coma en un restaurante, pregunte si le pueden preparar su comida sin sal. Ordene frutas y vegetales frescos cuando pueda. Lleve consigo su propio aderezo para ensaladas bajo en sodio.

Prepare comidas bajas en sodio:

- Retire el salero de la mesa. Sazone sus comidas con ajo, jugo de limón, cebolla, vinagre, hierbas y especias en lugar de sal. No use salsa de soya, salsa para carnes, sal

de cebolla, sal de ajo, mostaza ni ketchup (salsa de tomate) en sus alimentos.

- Prepare sus propios aderezos para ensaladas, salsas y ketchup sin añadir sal.
- Use menos sal (o nada) aunque la receta lo pida. Por lo general, puede añadir la mitad de la cantidad de sal que pide la receta sin que la comida pierda el sabor. Otros platos, como el arroz, la pasta y los granos, no necesitan que se les añada sal.
- Enjuague los vegetales enlatados. Esto le quita algo de sal, pero no toda.
- Evite el agua que por naturaleza sea alta en sodio o que haya sido tratada con ablandadores de agua, que añaden sodio. Llame a su compañía de agua local para averiguar cuál es el contenido de sodio del agua. Si compra agua embotellada, lea la etiqueta y escoja una marca sin sodio.
- Hable con su médico acerca de usar un sustituto de sal.

Alimentos que debe evitar

Evite los alimentos con alto contenido de sodio, como:

- Carnes, pescados y aves ahumados, curados, salados y enlatados.
- El jamón, el tocino, los perros calientes ("hot dogs") y los embutidos.
- Queso normal, duro y procesado y mantequilla de cacahuete (maní) normal.
- Galletas con granos de sal.
- Comidas preparadas y congeladas.
- Sopas, caldos y consomés enlatados y secos o deshidratados, a menos que su etiqueta diga sin sodio o bajo en sodio.
- Los vegetales enlatados, a menos que su etiqueta diga sin sodio o bajo en sodio.
- Refrigerios salados, como "pretzels" y "chips" (como papas fritas).

- Pepinillos (encurtidos), aceitunas, ketchup y otros condimentos, sobre todo salsa de soya, a menos que su etiqueta diga sin sodio o bajo en sodio.
- Papas fritas (a la francesa), pizzas, tacos y otras comidas rápidas.

Preguntas para su médico

Preguntas acerca de la insuficiencia cardíaca y la limitación de sodio:

