

GACETILLA DE PRENSA

MAYO 2018

HIPERTENSIÓN Y RIÑÓN



¿Qué es la HIPERTENSIÓN ARTERIAL?

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de los vasos sanguíneos cuando el corazón bombea sangre alrededor del cuerpo. Si esta presión se vuelve demasiado alta, se dice que uno tiene PRESIÓN ARTERIAL ALTA O HIPERTENSIÓN. La única manera de saber si la presión arterial es demasiado alta es midiéndola. Por lo general, la hipertensión no presenta síntomas, es por ello que ha sido llamada “*el asesino silencioso*.”

¿Cómo daña la presión arterial alta a los riñones?

La presión arterial alta hace que el corazón trabaje más fuerte y, con el tiempo, puede dañar los vasos sanguíneos que recorren todo el cuerpo. Si los vasos sanguíneos de los riñones se dañan, es posible que dejen de eliminar los desechos y el exceso de líquido del cuerpo.

¿Qué es la ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA O INSUFICIENCIA RENAL CRÓNICA?

Es cuando los riñones están dañados, y como consecuencia son menos capaces de hacer los siguientes trabajos para ayudar a mantener la salud (*Fundación Nacional del Riñón NKF-KDOQI, por sus siglas en inglés*):

- ✓ Eliminar los desechos y líquidos extras del cuerpo.
- ✓ Liberar hormonas que ayudan a controlar la presión arterial (PA), a contribuir a tener huesos fuertes y prevenir la anemia.
- ✓ Mantener el equilibrio justo de sustancias químicas importantes en la sangre, tales como el sodio, potasio, fósforo y calcio.

La enfermedad renal crónica está aumentando debido, fundamentalmente, al incremento de la hipertensión arterial (HTA), la diabetes mellitus, y al envejecimiento de la población. Múltiples estudios han mostrado que la HTA es un factor de riesgo modificable tanto para el desarrollo de la ERC como para su progresión.

LA ALIMENTACIÓN como parte de la prevención y el tratamiento:

El tratamiento del paciente con presión alta, para evitar el desarrollo o progresión de la enfermedad renal, debe estar enfocado a modificar el estilo de vida, siendo éste el principal objetivo de la terapéutica; lo cual incluye:

- ♥ Mantener un peso corporal saludable.
- ♥ Realizar ejercicio físico, al menos 30 minutos de actividad moderada diaria como caminar, andar en bicicleta o nadar. Siempre consultar con un médico antes de comenzar un programa de ejercicios.
- ♥ Seguir un plan de alimentación saludable elaborado por un Licenciado en Nutrición
- ♥ Moderar el consumo de alcohol.
- ♥ Disminuir el consumo de sal y alimentos con alto contenido de SODIO.

Sodio... ¿qué es? donde esta?

El sodio es un mineral que se encuentra naturalmente en los alimentos y es la parte principal de la sal de mesa. El elevado consumo de sodio genera aumento de la Presión Arterial.

Consejos para disminuir el sodio de la alimentación:

- ⊗ Cocinar SIN SAL y evitar agregar sal al plato servido.
- ⊗ Para aquellas personas que padezcan enfermedad renal, se aconseja evitar sales dietéticas y modificadas por su alto contenido en potasio.
- ⊗ Evitar o controlar el consumo de alimentos ricos en sodio*.
- ⊗ Disminuir el uso de alimentos enlatados, procesados y congelados.
- ⊗ **Aumentar el consumo de alimentos naturales bajos en sodio: cereales y legumbres, frutas y verduras.**
- ⊗ Para realzar el sabor de las preparaciones es importante utilizar variedad de condimentos (albahaca, perejil, romero, tomillo, orégano, nuez moscada, jengibre, azafrán, laurel) utilizar métodos de cocción que aumentan el sabor de los alimentos (parrilla, horno, plancha, grillado); hervir las pastas con agua aromatizadas con apio, cebolla, ajo, puerro; adobar las carnes rojas con chimichurri, o el pollo con limón y orégano.

***ALIMENTOS RICOS EN SODIO**

- ⊗ Fiambres y embutidos: jamón cocido o crudo, paleta, salami, salchichas, chorizo, etc. Patés o picadillos.
- ⊗ Quesos duros y semiduros (Mar del Plata, Dambo, Roquefort, Pategras, Gouda, Gruyere, Regianito, Sardo)
- ⊗ Amasados de panadería: pan común, galletitas dulces y saladas, pizzas compradas, pastelería)
- ⊗ Productos de copetín: palitos, maníes, papas fritas, etc.
- ⊗ Encurtidos (aceitunas, cebollines, zanahorias, pepinos, pickles).
- ⊗ Caldos y sopas comerciales- Salsas listas envasadas (pomarola, fileto, portuguesa, etc.).
- ⊗ Manteca, margarina, aderezos comerciales: mayonesa, mostaza, salsa de soja.

Es importante saber Leer las ETIQUETAS.

- ⊗ Alrededor de 75% del sodio que ingerimos proviene del consumo de alimentos envasados mientras que una parte menor proviene de la sal que añadimos mientras cocinamos o comemos.
- ⊗ Las bebidas y alimentos envasados pueden contener altas cantidades de sodio, aunque no tenga sabor salado. Es importante comprobar el contenido de sodio en la etiqueta de **Información Nutricional**.
- ⊗ Los alimentos *bajos en sodio* contienen entre 40 y 120 mg de sodio cada 100 g de producto listo para consumir y aquellos *muy bajos en sodio* contienen menos de 40 mg.
- ⊗ Es importante considerar la **porción**. Por porción un alimento bajo en sodio debe tener menos de **150mg**.
- ⊗ Los Valores Diarios (expresada en las etiquetas como %VD) son las cantidades de nutrientes al día recomendadas para un adulto sano. El VD% para el sodio es de menos de 2.400 mg. Esta recomendación varía en función si el adulto presenta HTA o enfermedad renal. Por ello siempre consultar con un Lic. en Nutrición.
- ⊗ *El leer las etiquetas permite al consumidor comprar entre alimentos similares y así elegir entre aquellos que tienen menor contenido de sodio.*

Puntos clave para recordar (NKF-KDOQI)

- La hipertensión y la insuficiencia renal están íntimamente relacionadas.
- La hipertensión es una causa y a la vez una complicación de la insuficiencia renal.
- Tener hipertensión aumenta las posibilidades de que la insuficiencia renal empeore y que se desarrollen problemas cardíacos.
- La presión arterial bien controlada reduce la posibilidad de que estas complicaciones ocurran.
- El tratamiento estará enfocado a lograr cambios en el estilo de vida, donde la alimentación saludable juega un rol fundamental!**

Lic. Florencia Cardone MN 6650

Miembro de AADYND (Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas)