

MEDIDORES DE SODIO PARA LOS ALIMENTOS ¿MEJORAN EL CONTROL DE LA TENSIÓN ARTERIAL?

Autora: Cristina Rodríguez Sánchez-Leiva (Cardióloga en el Hospital Mateu Orfila. Menorca)

Fecha de publicación: 08/08/2024

Patología: CI y factores de riesgo CV / Categoría: Herramientas

Tiempo de lectura: 2 minutos



*Este post incluye opiniones de su autor. Las partes del texto subrayadas contienen **enlaces** a la evidencia científica en la que se sustenta.*

La [reducción de sodio](#) es una de las [estrategias](#) no farmacológicas fundamentales en el manejo de la hipertensión arterial. Su incumplimiento suele estar detrás de la [falta de respuesta](#) a muchas terapias farmacológicas antihipertensivas.

Incorporar la restricción de sodio a la dieta no es tarea fácil, en parte por las inercias derivadas de una educación sociosanitaria deficiente (*sobre todo en el periodo infantojuvenil, momento clave para fijar hábitos saludables que se mantendrán durante la vida adulta*), al estilo de vida de las sociedades occidentales con un alto consumo de alimentos [ultraprocesados](#) (*que suelen contener niveles de sodio altos, habitualmente desconocidos por el consumidor*) y un ritmo de vida que limita el tiempo para el autocuidado.

Una reducción **progresiva** de la ingesta de sodio podría facilitar la instauración de este hábito cardiosaludable en la población adulta, como si del tratamiento de una adicción se tratase.

Los medidores/sensores de sal aportan información al usuario sobre el contenido de sodio de los alimentos, fomentando así su autocuidado. Un estudio aleatorizado presentado en 2021 con 90 pacientes hipertensos demostró que el medidor de sal se asociaba (*junto a la educación alimentaria*) a una reducción significativa de la presión arterial sistólica, diastólica, y de la excreción urinaria de sodio, en un plazo de 8 semanas.

Recientemente se [ha presentado un estudio](#) que evaluaba el papel de los sensores de sal de los alimentos en el control de la [hipertensión arterial \(HTA\)](#) a nivel comunitario que no parece ratificar estos datos. Se trata de un ensayo aleatorizado realizado en **Tailandia** con 219 adultos diagnosticados de HTA. 111 pacientes recibieron un sensor de sal asociado a educación alimentaria, los 108 restantes formaron el grupo control y siguieron la atención estándar. Entre ambos grupos no había diferencias sociales y las cifras de tensión basal eran similares (*al igual que los valores de la excreción urinaria de sodio*). En cambio, el grupo de intervención presentaba más comorbilidades, como la diabetes mellitus y la dislipemia. A las 12 semanas, el grupo de intervención mostró una reducción **no** significativa de la excreción de sodio y de las cifras tensionales en comparación con el grupo control. El sensor de sal asociado a la educación alimentaria mejoró la concienciación del paciente sobre los perjuicios de la ingesta excesiva de sal, su capacidad para detectar alimentos ricos en sodio y elegir aquellos bajos en sal, pero no alcanzaron diferencias significativas en las cifras tensionales respecto al cuidado estándar.

Una educación sanitaria y alimentaria adecuada es más eficaz si se desarrolla desde edades tempranas. Se debe apostar por políticas ambiciosas poblacionales centradas en la reducción de la ingesta de sal, implicando a los fabricantes de alimentos y a los locales de restauración. La implementación de herramientas tecnológicas, como los medidores de sal (*los hay para alimentos sólidos y líquidos*), puede ayudar a la consecución de objetivos. No obstante, estos dispositivos deben rediseñarse para mejorar su usabilidad. Sería muy deseable que se integraran en dispositivos multifunción [wearable](#).



Ilustración 1. CARPRIMARIA

REFERENCIAS

[World Congress of Nephrology 2024](#)



[Medscape](#)

OTROS ARTÍCULOS DE CARPRIMARIA RELACIONADOS

[Ultraprocesados, un problema de salud pendiente de resolver](#)

[Los sustitutos de la sal reducen la incidencia de hipertensión arterial](#)

[Actualización guías NICE de hipertensión arterial](#)

[Estudio CARDIA-SSBP](#)

[Documento de la OMS sobre HTA](#)

[Nuevas guías de HTA de la Sociedad Europea de Hipertensión](#)

[Wearable de muñeca para la toma tensional. ¿Es útil?](#)

[HTA resistente verdadera: ¿cómo diagnosticarla y tratarla?](#)