

## OBJETIVOS

Durante esta sesión:

- Conoceremos qué es la presión arterial alta y cómo se mide la presión arterial.
- Identificaremos cómo podemos prevenir la hipertensión y la enfermedad vascular cerebral.
- Sabremos cuál es la cantidad de sodio que nuestro cuerpo necesita y cuánto consumimos realmente.
- Conoceremos las razones por las cuales resulta difícil reducir la sal y el sodio en nuestros alimentos.

## AFIRMACIÓN SEMANAL

Yo puedo asumir retos y lograr lo que me propongo.

# SESIÓN 7

Todo lo que necesitas saber  
acerca de la presión  
arterial alta, la sal y el sodio





## Seguimiento a mi meta: semana 7

¿Sabías que todos los hábitos se basan en rutinas o rituales, y que estas rutinas tienen algo que se llama un “disparador” y una “recompensa”? El disparador es lo que te impulsa a caer en la rutina y la recompensa es el sentido de satisfacción que te da esa rutina (¡aunque después te sientas culpable!). Algunas rutinas se convierten en círculos viciosos que son muy difíciles de romper si no identificamos los disparadores y no buscamos modificarlas y encontrar una recompensa alternativa.

Por ejemplo: Todos los días voy a la tienda de la esquina por los ingredientes que necesito para hacer la comida, y cuando voy a pagar, no puedo evitar comprar una de las empanadas que tienen enseguida de la caja. Cuando llego a la casa me la como con calma, y el azúcar y la harina me hacen sentir muy bien y me dan energía para seguir haciendo mis mandados. El disparador es la presencia de la empanada, la rutina o el ritual es comprar y comer la empanada con calma en casa, y la recompensa es la relajación que me da tomarme un tiempo para mí y la energía que me da el azúcar.

Otro ejemplo: Todos los días llego a mi casa después de trabajar y me siento a ver la televisión para relajarme. Me relajo tanto que ahí permanezco hasta que me duermo y ya no hago nada más el resto de la tarde. ¿Cuál es el disparador, cuál es la rutina y cuál es la recompensa? ¿Cómo se pueden reemplazar con opciones más saludables?

### Semana 7

Identificar el círculo vicioso de mis malos hábitos y practicar para convertirlos en círculos virtuosos.

#### *Sugerencias de reflexión para esta semana.*

Haz la siguiente reflexión con tu equipo:

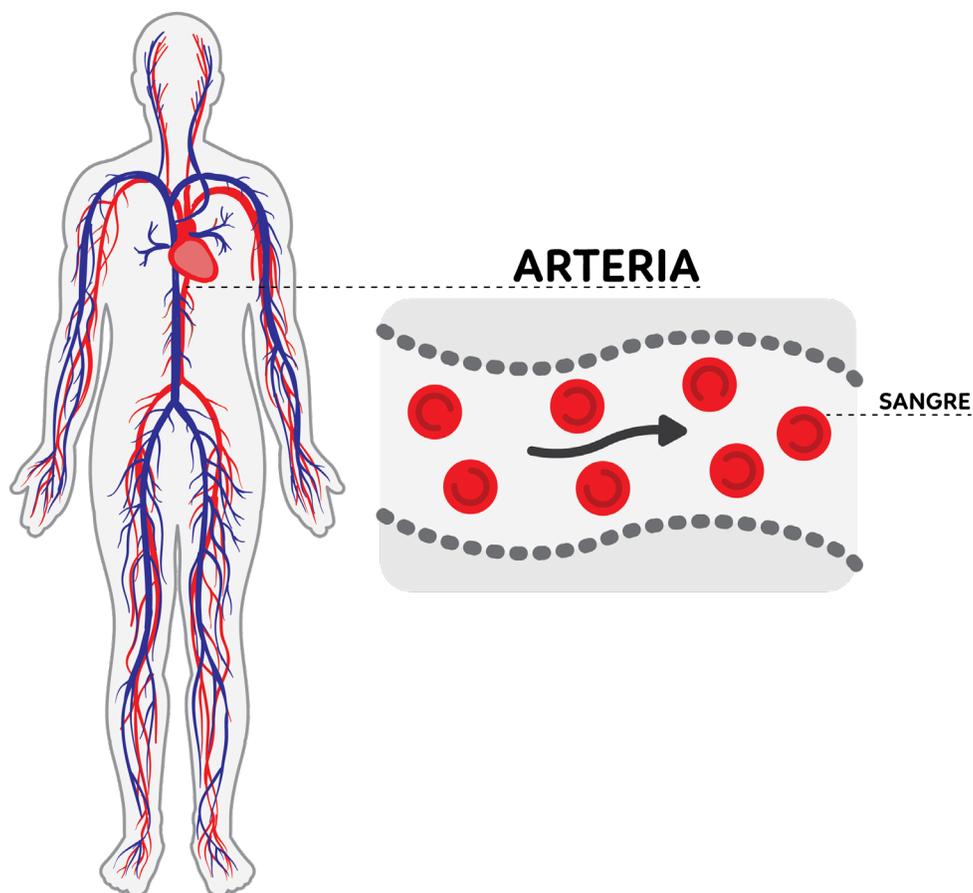
1. Usando los ejemplos anteriores, identifica cómo pueden reemplazarse la rutina y la recompensa con opciones más saludables para que el círculo vicioso se convierta en un círculo virtuoso.
2. Identifica el círculo vicioso relacionado con un hábito poco saludable que no has podido modificar. Cuando recaigo en ese hábito:

- a. ¿Cuál es mi disparador, mi rutina o ritual y mi recompensa?
- b. ¿Cómo puedo reemplazar la rutina y la recompensa con opciones más saludables?

No olvides seguir registrando tus hábitos en las tablas que vienen en el anexo de “Monitoreo de hábitos” para seguir midiendo tu avance.

# La presión arterial

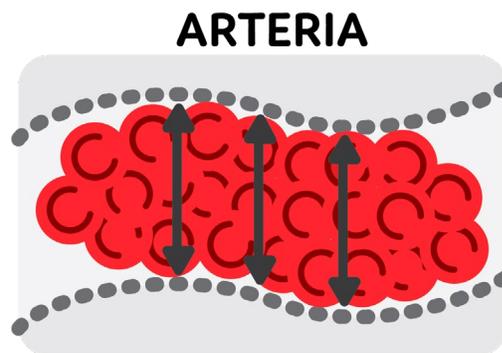
- 1 La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias. El corazón se contrae y se vuelve a expandir y con ello bombea la sangre por las arterias a todo el cuerpo.
- 2 Cuando el torrente sanguíneo pasa por las arterias, estas ofrecen más o menos resistencia a su paso adecuándolo a las necesidades y funciones de cada parte del cuerpo.
- 3 Cuando te tomas la presión arterial, mides la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias a su paso.
- 4 Una presión arterial adecuada permite que la sangre circule eficientemente por todo el cuerpo y que los órganos realicen sus funciones, es decir, permite que los pulmones respiren, el cerebro funcione, los músculos se muevan, etcétera.



# La hipertensión arterial

## 1. ¿Qué es la hipertensión?

La hipertensión, también llamada presión arterial alta, es cuando la sangre pasa por las arterias con demasiada presión.

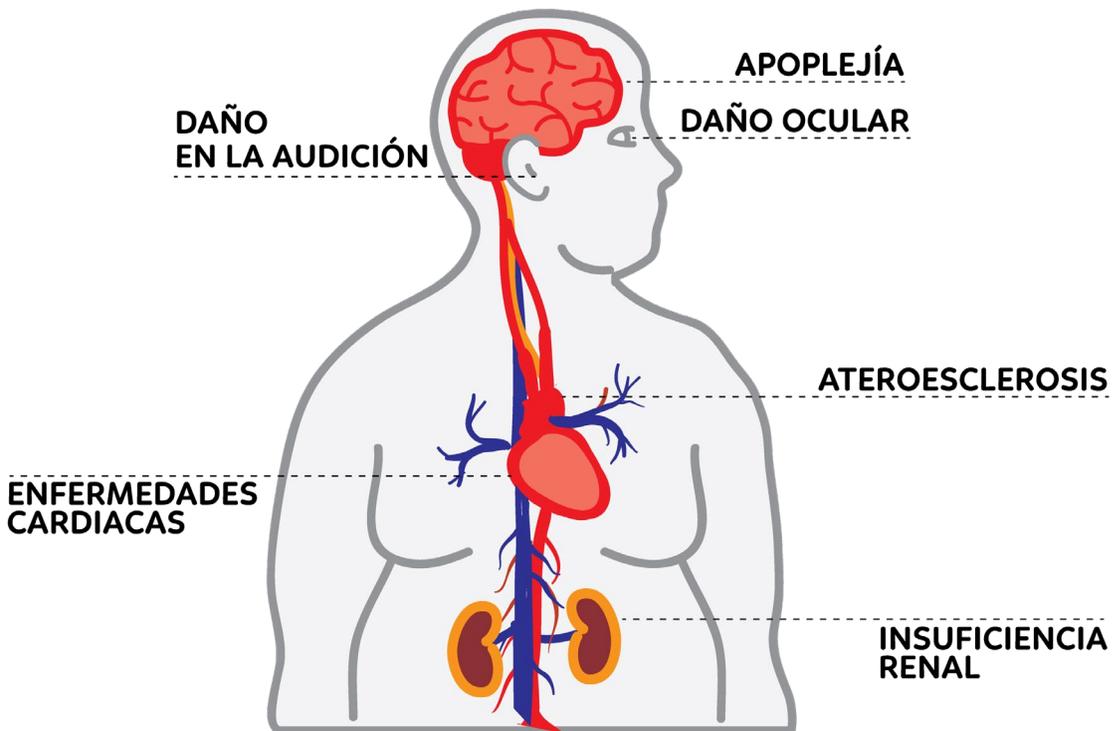


## 2. ¿Qué sucede en nuestro cuerpo cuando tenemos hipertensión?

Cuando la presión arterial es alta, el corazón (que es un músculo), tiene que trabajar y esforzarse más para llevar la sangre a todas las partes del cuerpo, lo que ocasiona que el corazón se vaya haciendo más grueso y rígido. Además, cuando hay hipertensión, las arterias se van endureciendo (ateroesclerosis) y sus paredes se van dañando haciéndolas más propensas a acumular obstrucciones.

## 3. ¿Cuáles son los riesgos de tener hipertensión?

Vivir con la presión arterial alta puede provocar en el corto o largo plazo enfermedades graves como angina de pecho, ataques al corazón, enfermedades cerebrovasculares (apoplejía, derrames cerebrales o pulmonares), daño en la audición, daño ocular, aterosclerosis y/o insuficiencia renal. La presión alta se conoce como el asesino silencioso porque puede no haber síntomas, o puede suceder que no te des cuenta de que ese dolor de cabeza, los mareos o los malestares que sientes son porque se sube la presión.



#### 4. ¿Quiénes pueden desarrollar hipertensión?

Hombres y mujeres pueden desarrollarla en diferentes edades. Todas las personas deben tratar de prevenirla adoptando hábitos saludables, como hacer actividad física al menos 30 minutos diarios y llevar una alimentación saludable reduciendo el consumo de sodio y grasas.



## 5. ¿Qué condiciones aumentan el riesgo de hipertensión?

- Tener diabetes.
- La edad (el envejecimiento).
- Llevar una vida sedentaria.
- Llevar una alimentación alta en sodio y en grasas.
- Tener sobrepeso u obesidad.
- Tener antecedentes familiares de hipertensión.
- Tener mucho estrés de forma constante.
- Estar en la menopausia.
- Estar embarazada.
- Fumar.

## 6. ¿Por qué tener diabetes aumenta el riesgo de hipertensión?

Las personas con diabetes pueden desarrollar presión alta por varios motivos, uno de ellos es que la diabetes sin control va dañando los riñones y eso hace que la presión arterial aumente. Otro motivo es que la diabetes acelera el depósito de grasas y otras sustancias en los vasos sanguíneos. A veces la hipertensión se presenta antes que la diabetes. Se sabe que cuando se juntan estos problemas se corre más riesgo de padecer complicaciones graves, por eso es tan importante controlar la presión arterial y el nivel de glucosa en la sangre.

## ¿Cómo se mide la presión arterial?

La diabetes aumenta la posibilidad de que una persona tenga la presión arterial alta y presente una enfermedad cardiovascular, por lo que es importante monitorearla periódicamente y llevar un registro de los resultados.

### ••••• Midiendo la presión arterial

La presión arterial es fácil de medir y no causa dolor. Generalmente se mide a través de un baumanómetro.

La lectura de la presión arterial tiene dos números. Los dos números son muy importantes. Un ejemplo es 120 sobre 80 y se escribe así: 120/80.

El primer número es la presión de la sangre cuando el corazón late y empuja la sangre por las arterias. Se conoce como presión **sistólica**.

El segundo número es la presión cuando el corazón está en reposo entre cada latido y las arterias se relajan. Se conoce como presión **diastólica**.

### ••••• Los niveles óptimos de la presión arterial

Los valores de la presión arterial durante la etapa adulta en hombres y mujeres deben ser menores o iguales a 120/80. Es común que las mujeres tengan cifras más bajas y esto se considera normal.

La presión arterial es alta (hipertensión) cuando es de 140/90 o más, según la lectura en dos visitas médicas distintas.

..... Lo que significan los números de la presión arterial (adultos de 18 años o más)\*

PRIMER NÚMERO	SEGUNDO NÚMERO	RESULTADOS
120	80	¡Buenas noticias! Haz actividad física, deja de fumar, disminuye el consumo de sal y sodio y aliméntate sanamente para que conserves estos niveles a lo largo de tu vida.
120 a 139	80 a 89	¡Alerta! Tu presión arterial puede ser un problema. Debes alimentarte de forma saludable disminuyendo el consumo de sal y de grasas, aumenta tu actividad física, controla tu peso y elimina el hábito de fumar.
140 o más	90 o más	Esta lectura indica presión arterial alta. Vuelve a tomártela al día siguiente y en caso de tener el mismo resultado acude con tu médica/o para que te revise y te indique cómo bajarla. El tratamiento debe incluir hacer actividad física, dejar de fumar y alimentarte sanamente reduciendo el consumo de sal, sodio y grasas.

Fuente: NOM-030-SSA2-2009.

\*Las lecturas son para personas que no toman medicamentos para la presión arterial y quieren prevenir la hipertensión.

## ¡Prevén la hipertensión y la enfermedad vascular cerebral!

El exceso de sodio endurece los vasos sanguíneos y afecta la presión arterial. Cuando tienes diabetes y/o hipertensión aumenta tu riesgo de desarrollar una enfermedad vascular cerebral. Para prevenir la presión arterial alta y la enfermedad vascular cerebral:



**Mantén un peso saludable.** Trata de no aumentar de peso. Si tienes sobrepeso, bájalo. Pierde peso poco a poco, 250 g por semana hasta que alcances un peso saludable.



**Actívate por lo menos 30 minutos todos los días.** Puedes caminar, bailar, usar la escalera, hacer deporte o cualquier actividad que te guste.



**Usa menos sal y sodio cuando cocines.** Compra alimentos marcados con la etiqueta “sin sodio” o “bajo en sodio”. Usa especias para sazonar la comida y quita el salero de la mesa.



**Come más verduras, por lo menos 5 porciones diarias.** Haz 5 comidas diarias y prefiere alimentos frescos sobre los enlatados y envasados.



**Evita el consumo de bebidas alcohólicas.** El alcohol puede modificar el nivel de glucosa en la sangre. Si tomas medicamentos orales o te inyectas insulina para controlar la diabetes, corres el riesgo de caer en hipoglucemia (glucosa baja en la sangre).



**Deja de fumar.** Pregunta al personal de salud a dónde puedes acudir para obtener apoyo para dejar de fumar.

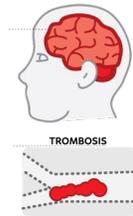
**Mantén un nivel saludable de glucosa en la sangre.** Mantén tu nivel de glucosa en ayuno entre 90 y 130 mg/dL (miligramos por decilitro) y de hemoglobina glucosilada debajo de 7%.



**Revisa tu presión arterial cada vez que puedas.** La presión arterial ideal es de 120/80, aunque conforme aumenta nuestra edad es probable que sea un poco más alta.



**Infórmate sobre la enfermedad vascular cerebral (EVC).** La EVC aparece cuando existe hipertensión arterial y/o diabetes, entre otras causas. Puede producir problemas para ver, hablar o coordinarse, o llevar a la muerte. La embolia, la trombosis y el derrame cerebral son tipos de EVC.



**Identifica si tienes factores de riesgo para la enfermedad vascular cerebral (EVC).** Presión arterial alta, diabetes, fumar, nivel alto de colesterol en la sangre, alimentación alta en sodio y grasas, obesidad, ser mayor de 40 años de edad, vida sedentaria, tener arritmia cardíaca.



**Identifica si tienes síntomas de la enfermedad vascular cerebral (EVC).** Falta de sensación en la cara, en el brazo o en la pierna (especialmente en un solo lado del cuerpo), confusión, dificultad para hablar, problemas para ver con uno o ambos ojos, dificultad para caminar, mareo o pérdida de coordinación, dolor de cabeza fuerte.



**Actúa rápido en una enfermedad vascular cerebral (EVC).** Si has presentado cualquiera de los síntomas de una enfermedad vascular cerebral, acude inmediatamente al servicio médico.

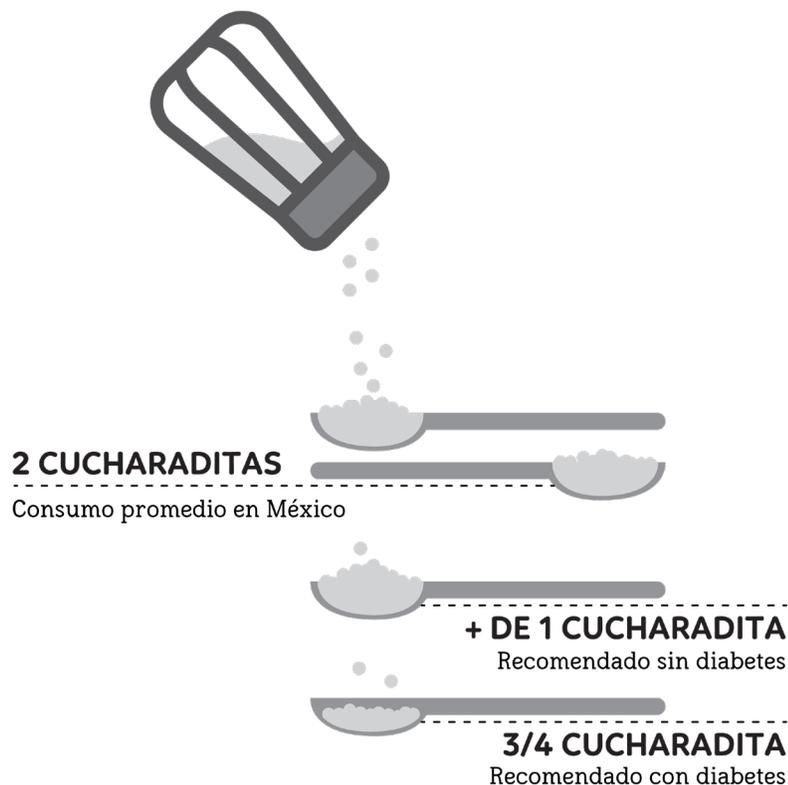


El riesgo de tener una enfermedad vascular cerebral se incrementa conforme aumenta la edad, y aunque los hombres tienen mayor riesgo de presentarla, es más frecuente que les afecte a las mujeres cuando tienen más edad que los hombres. ¡Todos y todas podemos participar activamente para mejorar nuestra salud!

## Sal y sodio: ¿cuánto necesitamos?

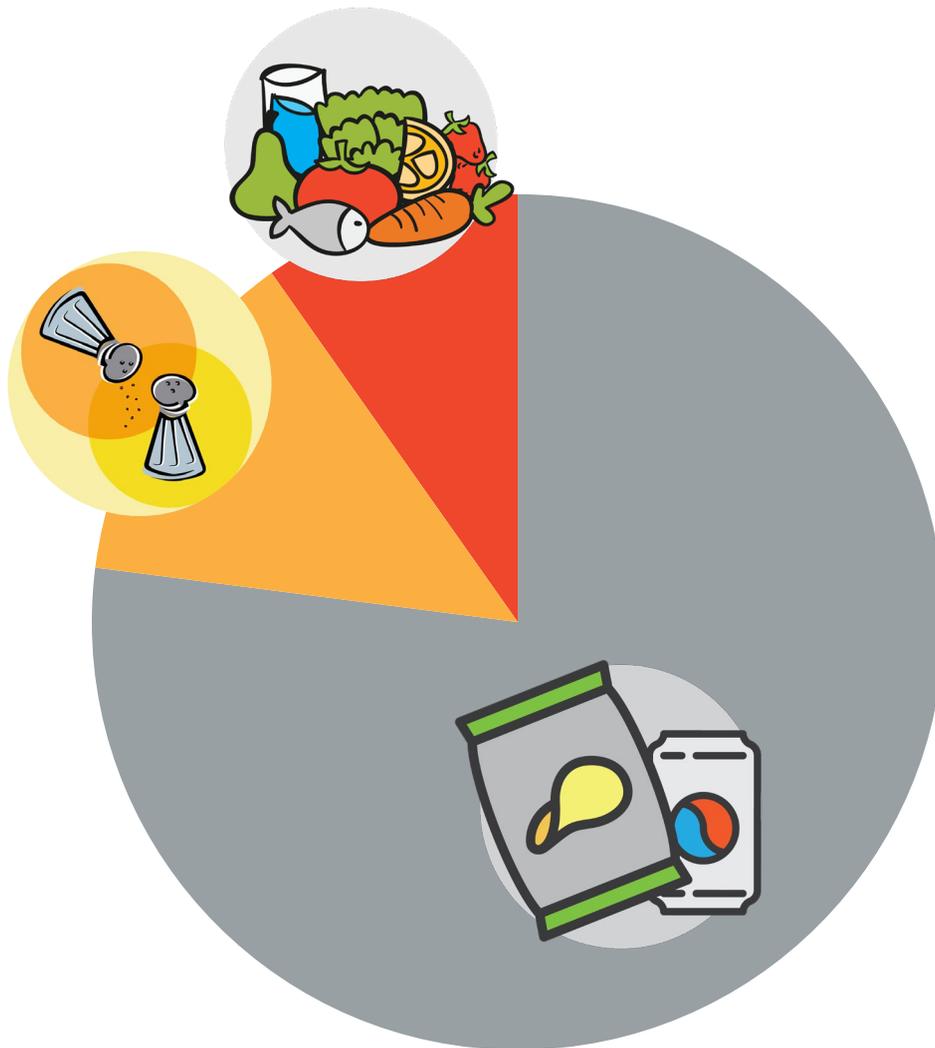
El cuerpo necesita unos 500 miligramos (mg) de sodio al día para hacer sus funciones, esto es 1/4 de cucharadita de sal.

- En promedio, los mexicanos y las mexicanas consumen diariamente 4290 mg de sodio: 2 cucharaditas de sal (4 veces más de lo que el cuerpo necesita).
- En personas sin diabetes se recomienda no exceder los 2300 mg de sodio diarios: un poco más de una cucharadita de sal.
- Y en personas con diabetes, hipertensión y otras enfermedades cardiovasculares se recomienda no exceder los 1500 miligramos de sodio diarios: 3/4 de cucharadita de sal.



Muy poco sodio del que consumimos se encuentra en la sal que añadimos a la comida en nuestras casas. El problema de exceso de sodio viene de los alimentos envasados y procesados que consumimos diariamente. Por esta razón, es mejor consumir muy poco estos productos.

..... ¿De dónde viene el sodio que consumimos diariamente?



-  Alimentos envasados o procesados.
-  Sal que usamos para cocinar.
-  Sodio presente en forma natural en los alimentos.

## El sodio en los alimentos

<b>Elige con MÁS frecuencia</b> <b>(Alimentos con bajo contenido de sodio)</b>	<b>Elige con MENOS frecuencia</b> <b>(Alimentos con alto contenido de sodio)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pollo o pavo (sin piel).</li> <li>• Pescado fresco.</li> <li>• Queso con bajo contenido de sodio (como la panela y el cottage).</li> <li>• Nueces y pistaches con bajo contenido de sodio o sin sal.</li> <li>• Papas fritas y totopos hechos en casa sin sal agregada.</li> <li>• Arroz, sopas de fideos o pastas no instantáneas sazonadas con especias naturales.</li> <li>• Algunos cereales integrales (trigo, avena, maíz y arroz) y panes con contenido mínimo de sodio.</li> <li>• Verduras frescas o congeladas sin sal agregada.</li> <li>• Especias, hierbas y aderezos como el cilantro, el perejil, el ajo y la cebolla en polvo, el vinagre o el jugo de limón.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carnes ahumadas, carnes curadas como el tocino, el jamón, el chorizo, las salchichas o la mortadela.</li> <li>• Pescado en lata, como el atún y la sardina, o el bacalao seco salado.</li> <li>• La mayoría de los quesos.</li> <li>• Botanas saladas como las papas fritas, las galletas o los cacahuates.</li> <li>• Arroz instantáneo, papas o fideos de caja.</li> <li>• Cereales de caja, como la avena lista para comer, con alto contenido de sodio.</li> <li>• Sopas enlatadas y sopas instantáneas.</li> <li>• Verduras enlatadas, pepinillos, aceitunas, chiles en curtido.</li> <li>• Condimentos y aderezos como el puré de tomate, los cubos de caldo de pollo (consomé de pollo), la salsa de soya, el cátsup, la sal de ajo, la sal condimentada, las sustancias para ablandar la carne, el adobo, las alcaparras y alimentos con glutamato monosódico.</li> <li>• Bebidas deportivas y otros refrescos embotellados.</li> </ul>

## El sodio en la etiqueta de los alimentos

Si consumes alimentos procesados, envasados o congelados elige los que tengan menor cantidad de sodio. Para ello es importante tener en cuenta lo siguiente:

### **Sobre el envasado de los alimentos:**

El contenido de sodio del mismo alimento puede variar de acuerdo con la forma en la que ha sido envasado. Los alimentos congelados suelen tener mucho menos sodio añadido que los alimentos enlatados.

### **Sobre las diferentes marcas de los productos:**

Aunque se trate de un mismo producto con el mismo envasado, el contenido de sodio también puede variar mucho de una marca a otra. Lee las etiquetas para elegir el que tenga menos sodio.

### **Sobre las leyendas de los productos:**

Siempre hay que optar por los productos que dicen “libre de sodio” o “0% sodio”, eso significa que el contenido de sodio del producto es menor a 5 mg por porción. Si no encuentras productos con dichas leyendas, elige los que digan “bajo en sodio”, pues esto quiere decir que su contenido de sodio es muy poco en comparación con otros productos.

Otras leyendas en los productos pueden ser más engañosas. Las etiquetas que dicen “reducido en sodio” se refieren a que lo reducen 25% en comparación con otra versión de la misma marca.

### **Sobre el porcentaje de valor diario:**

El porcentaje de valor diario indica la cantidad diaria recomendada de un nutriente para mantener una alimentación saludable. En el caso del sodio, entre más se acerque a 100, es más alta la cantidad que tiene el producto (si viene en miligramos, entre más se acerque a 1000 o lo sobrepase, más alta es la cantidad de sodio).

Para las personas con diabetes la recomendación del consumo de sodio debe ser mucho menor. Por ejemplo, si consumes una sopa instantánea o de vasito (1200 mg de sodio), estás consumiendo casi todo el sodio recomendado (1500 mg al día).

Para reducir el riesgo de hipertensión disminuye el consumo de sodio y prefiere alimentos ricos en potasio, calcio y magnesio. Los adultos mayores también deben consumir alimentos ricos en vitamina B12 para prevenir la anemia. Los siguientes alimentos son ricos en estos nutrientes:

<b>Potasio:</b>	Se encuentra en los plátanos, los tomates, las papas, las naranjas, las ciruelas pasas, los frijoles, las habas, los chícharos, la espinaca, el brócoli y otros vegetales de hoja verde, así como en la leche.
<b>Calcio:</b>	Se encuentra en la leche, el queso y el yogur, en las tortillas de maíz nixtamalizadas, en el brócoli y en otras verduras de hojas verdes, así como en el pescado.
<b>Magnesio:</b>	Se encuentra en el pan y en los cereales de granos integrales, en los frijoles, las nueces y las semillas, en las espinacas, las acelgas y el plátano.
<b>Vitamina B12:</b>	Se encuentra en las carnes de res, pollo, puerco y pescado, en el huevo y en los derivados de la leche.

Las personas con diabetes deben cuidar el tamaño de las porciones recomendadas.

## ¿Qué estamos agregando a nuestras comidas?

### Puré de tomate procesado



### INFORMACIÓN NUTRIMENTAL Puré de tomate condimentado

Porción: 60 g (1/4 taza)  
Porciones por envase: 3.5

Contenido energético	16.9 cal
Grasas (lípidos)	0.1 g
Saturadas	0.0 g
Proteínas	0.6 g
Carbohidratos	3.4 g
Azúcares	2.8 g
Fibra	0.2 g
<b>Sodio</b>	<b>275 mg</b>

Ingredientes:  
Tomates, sal yodada, almidón de maíz, **glutamato monosódico**, condimentos (0.1%) y ácido cítrico.

El contenido de sodio en un envase de 210 g de puré de tomate procesado es de **962.5 mg**. Si el envase de puré tiene 3.5 porciones, entonces  $275 \text{ mg} \times 3.5 = 962.5 \text{ mg}$  de sodio.

## ..... Puré de tomate casero

Cantidad aproximada: 1 L

### INGREDIENTES

1 kg de tomate rojo maduro  
 2 dientes de ajo  
 1/4 parte de una cebolla mediana  
 3 pimientas enteras  
 1 taza de hojas de albahaca fresca  
 2 cucharaditas de aceite de canola o de oliva

### CANTIDAD DE SODIO

[110 mg de sodio]  
 [0.06 mg de sodio]  
 [1 mg de sodio]  
 [1 mg de sodio]  
 [0 mg sodio; 18 mg potasio]  
 [0 mg sodio]

**Total de sodio (en 1 L)**

**112.06 mg**

Contenido de sodio en 210 g de puré de tomate casero: **23 mg**.

Un puré de tomate procesado de 210 g contiene **962.5 mg** de sodio y un puré de tomate casero de 210 g contiene solamente **23 mg** de sodio. Es decir, el puré de tomate casero tiene **40 veces menos sodio** que el puré de tomate procesado.

..... Consomé de pollo en cubo



## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

### Consomé de pollo

Porción: 1 cubo (11 g), rinde 500 ml de caldo  
Porciones por envase: 10

Contenido energético	30 cal
Grasas (lípidos)	2.4 g
Saturadas	1.6 g
Poliinsaturadas	0.2 g
Colesterol	0.8 g
Proteínas	0.8 g
Carbohidratos	1.4 g
Azúcares	0.6 g
Fibra	0.0 g
<b>Sodio</b>	<b>2210 mg</b>

#### Ingredientes:

Sal yodada, aceite vegetal hidrogenado, proteína vegetal hidrolizada, **glutamato monosódico**, azúcar, carne y grasa de pollo, (4%) saborizante idéntico al natural, fécula de maíz, extracto de levadura, cebolla, agua, ácido cítrico, inosinato disódico. Colorante natural (caramelo clase IV y achiote) y colorante artificial, amarillo 5, tartrazina y amarillo 6. Contiene gluten.

## ..... Sazonador casero

Cantidad aproximada: un frasco mediano

### INGREDIENTES

1 cucharada sopera de tomillo  
 1 cucharada sopera de salvia  
 1 cucharada sopera de semillas de hinojo  
 1 cucharada sopera de almendras  
 1 cucharada de cebolla en polvo  
 1/2 diente de ajo

### CANTIDAD DE SODIO

[3mg de sodio]  
 [0 mg de sodio]  
 [2 mg de sodio]  
 [2 mg de sodio]  
 [1 mg de sodio]  
 [0.05 mg de sodio]

**Total de sodio**

**8.05 mg**

Un cubo de consomé de pollo procesado aporta **2210 mg de sodio** a la comida que preparamos, y si incluso usáramos todo el contenido del sazónador casero aportaríamos solo **8 mg de sodio** a nuestros alimentos.

Tanto el puré de tomate procesado como el consomé de pollo contienen mucho sodio, así como elementos químicos y sintéticos como el **glutamato monosódico** o **glutamato de sodio**. El glutamato se encuentra de forma natural en algunos alimentos, pero sus derivados extraídos de procesos químicos se utilizan cada vez más. Los alimentos que contienen glutamato monosódico despiertan un hambre ansiosa. Además puede provocar retención de líquidos, lo que a su vez puede causar hipertensión, así como un mayor riesgo de padecer cálculos renales. Es por eso que hay que evitar su consumo.

## Sugerencias para comer menos sal y sodio

---

- 1 Lee la etiqueta nutrimental de los alimentos para elegir aquellos que tengan menos sodio.
- 2 Evita los alimentos enlatados o procesados (ahumados o salados) que tienen alto contenido de sodio (por ejemplo salchichas, bolonia, jamón, tocino y chorizo); carne seca o machaca; sopa en lata, de sobre o instantánea; verdura y frijoles enlatados; puré de tomate preparado; consomé en polvo o en cubo; papas fritas, totopos y otras botanas saladas.
- 3 Si consumes verduras enlatadas, enjuágalas antes de usarlas, esto reducirá la sal que contienen.
- 4 Come frutas y verduras en lugar de botanas saladas.
- 5 Come menos galletas y nueces saladas. Prueba las nueces sin sal y las galletas con poco o nada de sodio.
- 6 Come menos chiles de lata, aceitunas, pepinillos y otros alimentos curtidos.
- 7 Si le pones sal a la comida, usa la mitad de la que normalmente utilizas cuando cocinas.
- 8 Sazona los alimentos con hierbas y especias en lugar de sal.
- 9 Sazona tus comidas con ajo y cebolla, no te tomará mucho tiempo cortarlos.
- 10 Usa ajo y cebolla en polvo en lugar de sal con ajo o sal con cebolla.
- 11 Evita los cubos de consomé, el adobo y la salsa de soya.
- 12 Si usas cubos de consomé, adobo o salsa de soya no agregues sal a la comida.
- 13 Quita el salero de la mesa.
- 14 Come fruta y ensalada sin agregarle sal.
- 15 Cuando comas fuera, pide que no le agreguen sal a tu porción, especialmente a las papas fritas.

Consulta el recetario que viene en el anexo de “Alimentación” para preparar botanas y comidas saludables.