

Directo Guerra Rusia-Ucrania, EN VIVO: el ejército de Putin bombardea la segunda ciudad r

Insuficiencia cardíaca: el cambio que ayuda a reducir la hinchazón, la fatiga y la tos

The Lancet publicó los resultados del estudio clínico más grande para analizar el impacto de la reducción de sodio en los pacientes.

["No me pese", el pedido que crece en los consultorios](#)

[Día Mundial de la Salud: seis lecciones para cambiar hábitos y vivir más y mejor](#)

[Día Mundial de la Actividad Física: qué es el NEAT y cómo te ayuda a quemar calorías en el día a día](#)



Reemplazar la sal por especias, una medida a favor de la salud. Foto Shutterstock.



El consumo habitual de sal en exceso es malo para la salud: aumenta la presión arterial y contribuye al desarrollo de enfermedades del corazón, principal causa de muerte en la población adulta de nuestro país y el mundo. Por eso, la recomendación de reducir la ingesta de sodio alcanza a toda la población y se refuerza en personas que ya tienen problemas cardiovasculares.

Buena Vida

Suscribite

¡PROMO ANIVERSARIO!

En Argentina, el consumo de sal es muy alto, se estima en 10-12 gramos por día, **más del doble del máximo aconsejado** por la Organización Mundial de la Salud, que es de 5 gramos. Además, se calcula que la mayor cantidad de sal que consumimos proviene de los alimentos procesados (lo que se conoce como "sal oculta"), y no de la que añadimos al cocinar o comer.

Menos sal, menos síntomas

En ese contexto, los resultados del **ensayo clínico aleatorizado más grande** para analizar el impacto de la reducción de sodio en las personas con insuficiencia cardíaca pueden ser un incentivo para el cambio de hábitos.

La evidencia obtenida fue publicada en simultáneo en un artículo en la revista *The Lancet* y presentada en la 71.ª Sesión Científica Anual del Colegio Americano de Cardiología (ACC, por sus siglas en inglés).

Los hallazgos fueron mixtos. Aunque reducir el consumo de sal no se asoció a menos visitas a la guardia, hospitalizaciones o muertes de pacientes con insuficiencia cardíaca, los investigadores sí encontraron una **mejora en los síntomas** como la hinchazón, la fatiga y la tos, así como una mejor calidad de vida en general.

"Ya no podemos hacer una recomendación general para todos los pacientes y decir que limitar la ingesta de sodio reducirá sus posibilidades de morir o de ingresar al hospital, pero sí puedo decir cómodamente que podría **mejorar la calidad de vida en general**", afirmó el autor principal del trabajo, Justin Ezekowitz, profesor de la Facultad de Medicina de la Universidad de Alberta, en Canadá.



El consumo de menos sodio se asoció a menos sintomatología. Foto Shutterstock.

Insuficiencia cardíaca: qué es y síntomas

La insuficiencia cardíaca es una afección por la cual el corazón se debilita y ya **no puede bombear sangre rica en oxígeno** al resto del cuerpo de forma eficiente. Algunos de los síntomas con los que se presenta son tos, fatiga, debilidad, palpitaciones, dificultad para respirar, hinchazón de pies y tobillos, entre otras manifestaciones.

Intervención útil

Los investigadores siguieron a más de 800 pacientes con insuficiencia cardíaca atendidos en **26 centros médicos** en Canadá, Estados Unidos, Colombia, Chile, México y Nueva Zelanda.

La mitad de los participantes del estudio fueron asignados al azar para recibir la atención habitual, mientras que el resto recibió **asesoramiento**

nutricional sobre cómo reducir su consumo de sal.

Los pacientes que integraban el grupo que contó con asesoramiento recibieron **sugerencias de menú** diseñadas por nutricionistas en las que se incluían alimentos de su propia región. La recomendación principal era que cocinaran sin sal y que eviten consumir productos con sal.

"La regla general que aprendí de los nutricionistas es que **cualquier cosa en una bolsa, caja o lata** generalmente tiene más sal de lo que pensás", afirmó Ezekowitz, quien también es cardiólogo en el Mazankowski Alberta Heart Institute y director del Instituto de Investigaciones Cardiovasculares de la Universidad de Alberta.



Más alimentos frescos y menos ultraprocesados: la premisa fundamental de una dieta baja en sodio. Foto Shutterstock.

La ingesta de sodio objetivo era de 1500 miligramos por día (1,5 gramos), o el equivalente a aproximadamente **dos tercios de una cucharadita de sal**, que

es el límite recomendado por Health Canada para la mayoría de los canadienses, ya sea que tengan insuficiencia cardíaca o no.

Antes del estudio, los pacientes consumían un promedio de 2217 mg por día, o poco menos de una cucharadita. Después de un año de estudio, el grupo de atención habitual consumió un promedio de 2072 mg de sodio al día, mientras que los que recibieron orientación nutricional consumieron 1658 mg al día, una reducción de un poco menos del equivalente a un cuarto de cucharadita.

Los investigadores compararon las tasas de muerte por cualquier causa, hospitalización cardiovascular y visitas a la guardia en los dos grupos de estudio, pero **no encontraron diferencias** estadísticamente significativas.

No obstante, sí hallaron mejoras consistentes para el grupo bajo en sodio utilizando tres herramientas diferentes de **evaluación de la calidad de vida**, así como la clasificación de insuficiencia cardíaca de la New York Heart Association, una medida de la gravedad de la enfermedad.

A raíz de eso, Ezekowitz dijo que seguirá recomendando a los pacientes con insuficiencia cardíaca que reduzcan el consumo de sal, pero ahora será más claro sobre los beneficios esperados. E insta a los médicos a reconocer que los cambios en la dieta pueden ser una **intervención útil** para sus pacientes.

El equipo de investigadores tiene previsto realizar más estudios con el objetivo de aislar un marcador en la sangre de los pacientes que se beneficiaron más de la dieta baja en sodio, para poder dar recetas de dietas individualizadas en el futuro. Y harán un seguimiento de los pacientes del ensayo a los 24 meses y a los cinco años para determinar si se logran más beneficios a largo plazo.