

PRESIÓN ARTERIAL Y CONSUMO DE SODIO

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias. Cada vez que el corazón late, bombea sangre hacia las arterias. Su presión arterial estará al nivel más elevado al latir el corazón bombeando la sangre (presión sistólica). Cuando el corazón está en reposo, entre un latido y otro, la presión sanguínea disminuye (presión diastólica).



En la lectura de la presión arterial se utilizan estos dos valores: las presiones sistólica y diastólica. La lectura con valores de:

- 120/80 o menos, son normales
- 140/90 o más, indican hipertensión arterial
- Entre 120 y 139 para el número más elevado, o entre 80 y 89 para el número más bajo, indican prehipertensión

La hipertensión arterial no suele tener síntomas, pero puede causar problemas serios tales como [derrames cerebrales](#), [insuficiencia cardíaca](#), [infarto](#) e [insuficiencia renal](#). Usted mismo puede controlar la presión arterial mediante hábitos de vida saludables y, de ser necesario, [medicamentos](#).

La sal de mesa está hecha de sodio y cloruro: su nombre técnico es cloruro de sodio. El cuerpo necesita una determinada cantidad de sodio para funcionar adecuadamente, pues ayuda en la función de los nervios y los músculos. El sodio también ayuda a mantener un [equilibrio adecuado de los líquidos](#). Los riñones controlan la cantidad de sodio presente en el cuerpo; si tiene demasiado y los riñones no pueden eliminarlo, se acumula en la sangre. Eso puede causar [presión arterial alta](#). A su vez, la presión alta puede ocasionar otros problemas de salud.



La mayoría de las personas consume más sodio en su dieta de lo que necesita. Una clave para alimentarse sanamente es escoger alimentos con bajo contenido de sal y sodio. Los médicos recomiendan comer menos de 2.4 gramos por día. Eso equivale aproximadamente, a una cucharadita de sal de mesa al día. Leer las [etiquetas de los alimentos](#) puede ayudar a saber la cantidad de sodio en los alimentos preparados.

Fuente: MedlinePlus