



Alimentando nuestro corazón. ¿Cómo controlar la hipertensión arterial?

La **alimentación** es un factor fundamental si deseamos cuidar la salud de nuestro corazón. ¿Qué alimentos se pueden consumir? ¿Cómo cuidar nuestro corazón?

La **hipertensión** es una enfermedad crónica en que la presión excede los rangos normales. El mantener un estilo de vida saludable, principalmente a través de una **alimentación** sana y responsable, puede ayudar a mantener la presión en niveles adecuados, permitiendo el desarrollo de una vida normal.

¿Qué es la hipertensión arterial?

La presión arterial (o tensión arterial) es la presión con que la sangre circula por las arterias impulsada por los latidos de corazón. Esta suele medirse a través de dos cifras. El número superior se llama presión sistólica, mientras que el bajo se denomina presión diastólica. En una persona adulta, los valores normales son de 120/80 mm Hg.



La **hipertensión** es una enfermedad crónica que ocurre cuando la **presión arterial** sale de sus cifras normales, alcanzando valores de 140/90 mm Hg o más. Generalmente no presenta síntomas evidentes, razón por la cual es conocida como una “asesina silenciosa”, y suele requerir cuidado médico constante debido a los problemas de salud que puede causar.

■ ¿Cómo cuidarse si se tiene hipertensión?

Si se es diagnosticado o se sospecha de padecer **hipertensión**, es importante consultar con un médico de confianza para que evalúe su estado y entregue el tratamiento más adecuado. Generalmente, la **hipertensión** suele tratarse con medicamentos y la adopción de cambios del estilo de vida como la realización de deporte, el aumento de la cantidad de actividad física realizada al día y principalmente adquirir una **alimentación** saludable para el corazón.

Realizar cambios en la dieta es una forma eficaz de mantener a raya la **hipertensión arterial**. Particularmente, los nutricionistas recomiendan:

- **Reducir el consumo de sodio y sal.** Un alto consumo de sodio se encuentra asociado a un aumento de la presión arterial y sus consiguientes enfermedades cardíacas. Al cocinar, evite añadir sal de mesa a los alimentos, y al comer fuera de casa solicitar que los alimentos sean preparados sin sal o evitar aquellas preparaciones del menú que contengan alimentos altos en sodio.
- **Evitar o reducir alimentos ricos en grasas saturadas,** como las yemas de huevo, quesos amarillos, leche entera, crema de leche, mantequilla y carnes grasosas, que también contribuyen al aumento del colesterol en la sangre.
- **Preferir proteínas magras** como el pescado, pollo sin piel y carne de soya.
- **Eliminar los alimentos procesados y fritos** de la dieta, como los arroces instantáneos, pastas previamente condimentadas y papas fritas. Estos generalmente contienen mucha sal y grasas saturadas adicionadas que pueden producir aumento en la presión arterial.



- **Aumentar el consumo de alimentos ricos en fibra soluble**, los cuales son alimentos “protectores” de la salud. Algunos de ellos son la avena, el salvado, las legumbres, el arroz integral y las pastas integrales.
- **Leer las etiquetas y sellos de los productos que se compran**. Evitar lo más posible aquellos que sean altos en sal y grasas saturadas o trans. En Chile se emplean sellos negros que identifican a este tipo de alimentos.

Es importante recalcar que cualquier cambio en la dieta debe ser evaluado y recomendado por un profesional de la salud, el cual está calificado para evaluar su estado y sugerir una dieta que contribuya a generar cambios favorables a la salud y mantener bajo control la presión arterial.

■ ¿Qué es la dieta DASH?

La dieta DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*, por su sigla en inglés) es un enfoque dietético flexible y balanceado que contribuye a crear un estilo de vida saludable para el corazón. Su principal objetivo es aumentar la cantidad de nutrientes (potasio, calcio y magnesio) y fibra que se consume diariamente, además de reducir la cantidad de sodio asociada a la **hipertensión**.

Esta dieta suele ser recomendada por los nutricionistas y especialistas en **alimentación** puesto que no requiere comidas especiales, es altamente diversa y flexible y su eficacia en la reducción de la presión arterial ha sido demostrada, especialmente en pacientes hipertensos.

A grandes rasgos, este plan recomienda:

- El consumo de vegetales, frutas y alimentos de granos enteros (integrales).
- La inclusión de productos libres o bajos en grasas como pescado, carne de pollo, legumbres, soya, frutos secos y aceites vegetales (oliva y canola).



- Limitar las comidas altas en grasas saturadas como las carnes grasosas, leche entera, crema y aceites tropicales como de coco o palma.
- Limitar el consumo de azúcar procesada, tanto en dulces como en preparaciones y bebidas.

Es importante consultar con un especialista antes de realizar cualquier cambio significativo en la dieta. Estos deben ser graduales y ser controlados constantemente a través de exámenes.

El contenido de este artículo sólo cumple la función de informar, no sustituye ni reemplaza el consejo y/o las órdenes del médico tratante relacionadas con su salud, tratamiento o medicamentos que hayan sido recetados.

■ Referencias

MedLine. Hipertensión arterial - adultos. 22 de febrero de 2018.

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000468.htm> (último acceso: 8 de agosto de 2018).

La hipertensión arterial y la dieta. 21 de mayo de 2017.

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007483.htm> (último acceso: 8 de agosto de 2018).

National Heart, Lung and Blood Institute. DASH Eating Plan. s.f. <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/dash-eating-plan> (último acceso: 8 de agosto de 2018).

Sosa-Rosado, José Manuel. «Tratamiento no farmacológico de la hipertensión arterial.» *Anales de la Facultad de Medicina* 71, n° 4 (2010): 241-244.



Bienestarsaval tiene para usted descuento

Seleccione marca

Seleccionar marca

Seleccione presentación

Todas

BUSCAR

Ingresa a www.bienestarsaval.cl