

Semana Mundial de la Concientización sobre el Consumo de sal en la Clínica Nuestra Señora de Fátima

Vilma Tamara Ortiz Nieves
Karina Gallardo Solarte
Fanny Patricia Benavides Acosta
Docentes Programa de Enfermería
Universidad Mariana

Wilfredo Pai Bolaños
Noralia Fajardo Barahona
Jinna Fernanda Maya Coral
Margarita Nathaly Jojoa Solarte
David Alejandro Solarte Rosero
Ibeth Catherine Tobar Arciniegas
Lizet Fernanda Ortiz Martínez
Paola Alejandra Burbano Gustinez



La Clínica Nuestra Señora de Fátima también se unió a la invitación de la Secretaría de Salud Municipal en la campaña para el desestimulo del consumo de sal, para tal fin, se realizaron capacitaciones y sensibilización en algunos sectores de la clínica, como sala de espera, consulta externa, estación 264 y en sala de urgencias. Lo anterior con la participación de los estudiantes de quinto semestre que se encuentran realizando prácticas formativas.

Es importante tener en cuenta que cualquier actividad que se realice a la luz de un evento puede ser significativo para contribuir en la prevención de enfermedades y promoción de la salud de la comunidad todos podemos jugar un papel importante.

En la actualidad existe un aumento de enfermedades crónicas que pudieron ser prevenidas mediante conductas saludables, en este sentido, es relevante destacar que, el consumo de sal en nuestra dieta cotidiana es un factor de riesgo del cual todos debemos alejarnos, comer con altas dosis de sodio genera enfermedades a nivel cardiovascular y renal. Por ello, se dio a conocer a las personas asistentes a la capacitación que en el hogar, así como también en:

“Restaurantes (...) a menudo agregan sal en exceso a sus comidas, porque piensan que eso es lo que el consumidor quiere”, dijo Branka Legetic, quien lidera los esfuerzos de la OPS/OMS en reducción del consumo de sal. “Sin embargo, con el tiempo las personas pueden cambiar su gusto por la sal. Si gradualmente consume menos sal, gradualmente querrá menos. Lo mismo aplica para el azúcar (...)”. (Organización Panamericana de la Salud, 2013, párr. 1-2).

No debemos esperar a estar enfermos para que se nos limite el consumo de sustancias nocivas para la salud, si bien es cierto, la sal es una parte esencial de la dieta que consumimos en la cotidianidad, algunos hacemos mal uso de ella, abusando en la cantidad, exponiéndonos al riesgo de adquirir enfermedades crónicas que silenciosamente van avanzando y se manifiestan cuando ya se ha instaurado una patología crónica no reversible, como es el caso del incremento en la presión arterial, la cual es una de las principales causas de riesgo para enfermedades cardiovasculares y cerebrales, que pueden también conllevar a insuficiencia renal y osteoporosis.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que los adultos consuman menos de 5 gramos de sal por

día. En las Américas, los promedios del consumo de sal van desde 12 gramos al día en Argentina, 11 gramos diarios en Brasil, a 8,5 a 9 gramos por día en Canadá, Chile y los Estados Unidos. (OPS, 2013, párr. 5).

Como podemos ver el consumo está por encima de lo recomendado por los especialistas para un mantenimiento de la salud.

La mayoría de la sal en exceso que consumen las personas no viene de los saleros sino de los alimentos procesados como el pan, comidas procesadas e instantáneas, carnes procesadas y condimentos. La comida de restaurantes también contribuye al exceso en el consumo de sal, (...). Elegir productos “bajos en sal” de alimentos procesados no siempre son la mejor solución, porque de por sí la comida procesada tiende a ser menos saludable que los alimentos frescos, explicó el experto en nutrición de la OPS/OMS, Enrique Jacoby. (OPS, 2013, párr. 6-7).

De ahí la importancia de remplazar la sal por otros aliños como el limón, que sí es saludable.

Varios países de las Américas ya están haciendo esfuerzos para reducir la ingesta de sal, entre ellos Argentina, Brasil, Canadá, Chile, Costa Rica, Cuba, Estados Unidos, México, Surinam y Uruguay. Entre estas iniciativas figuran desde campañas educativas y en medios de comunicación en colaboración con quienes hacen alimentos para mejorar las etiquetas con información nutritiva y para reformular los productos para que contengan menos sal. (OPS, 2013, párr. 10).

Según recientes evaluaciones, el consumo de sal, suele ser de más de 5/g al día, cantidad máxima recomendada por la OMS. Los afrodescendientes son especialmente susceptibles a los efectos adversos de la presión arterial debido al excesivo consumo de sal. La presión arterial alta contribuye en al menos el 40 % de todas las enfermedades del corazón y accidentes cerebro vasculares, que representan a su vez el 4 5% de las enfermedades no transmisibles. La hipertensión es un riesgo de salud importante en las Américas, en donde del 20 al 35% de la población adulta ha incrementado su presión arterial. (OPS, s.f., párr. 1).

Todos estos conocimientos fueron impartidos en la clínica, tanto a pacientes

como a los asistentes en sala de espera de la institución, dicha capacitación tuvo bastante aceptabilidad, los escuchas mostraron bastante interés, formularon preguntas al finalizar cada intervención, lo que permitió despejar las dudas al respecto, de esta manera, docentes y estudiantes contribuyeron de manera significativa a la semana del desestimulo de consumo de sal, como factor fundamental para llevar unos estilos de vida saludable mediante una dieta sana, que propenda por evitar enfermedades crónicas a futuro.

Referencias

Organización Panamericana de la Salud. (2013). Semana Mundial de la concientización sobre la sal: “¡menos sal, por favor!”. Recuperado de https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=8364:2013-world-salt-awareness-week-less-salt-please&Itemid=1926&lang=es

----- (s.f.). Reducción de sal. Recuperado de https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_topics&view=article&id=352&Itemid=40940&lang=es