

# No dañe su corazón

*Coma Mejor:  
Comprométase a Reducir la Ingesta de Sodio*



# No Dañe Su Corazón

## Resumen de la Clase

### Bienvenida

- EmPowered To Serve y el chequeo de salud de ETS
- Tema del programa y lo apremiante que es para la comunidad

### No dañe su corazón

- Llamado a la acción: Coma mejor: comprométase a reducir la ingesta de sodio en [www.heart.org/sodium](http://www.heart.org/sodium)

### Reflexiones finales



## ¿Qué es ETS? *EmPowered To Serve*

EmPowered To Serve es un movimiento que se extiende por todo el país para contribuir a que sus comunidades multiculturales gocen de una mejor salud.

- Constituimos la megacomunidad de ETS con el objetivo de generar cambios que mejoren la salud en diversas comunidades de todo el país
- Obtenga más información en [EmPoweredToServe.org](http://EmPoweredToServe.org).



### Objetivos para el 2020

Mejorar en un 20 por ciento la salud cardíaca de todos los estadounidenses.

Reducir en un 20 por ciento las muertes causadas por enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.



**EmPOWERED  
To Serve™**



## Chequeo de salud de ETS

### Control de la presión arterial y del peso:

- Su punto de partida
- Datos opcionales y anónimos



¿Por qué es importante controlar la presión arterial?

La presión arterial alta (HBP, por sus siglas en inglés) es un factor de riesgo relacionado con las enfermedades del corazón, principal causa de muerte en todo el mundo.

La HBP también es un factor de riesgo relacionado con los accidentes cerebrovasculares, la 2.a causa de muerte en el mundo.



¿Por qué debe preocuparse si tiene sobrepeso?

Casi un 70% de los adultos tiene sobrepeso o padece de obesidad.

Cuando una persona es obesa, aumenta su riesgo de padecer de enfermedades del corazón, accidentes cerebrovasculares, HBP, diabetes y otras afecciones.



**EmPOWERED  
To Serve™**

## Video: La entrometida sal



## Objetivos del programa

Al finalizar este programa, podrá explicar:

- La conexión entre el sodio y la salud, y las razones por las que es necesario dejar la sal y consumir menos sodio.
- Las fuentes a través de las cuales la sal y el sodio se entrometen en nuestros alimentos.
- Medidas que le ayudarán a usted y a sus seres queridos a alcanzar la meta de reducir el consumo de sodio.



**Consejos relativos a la conexión entre el sodio y la salud: “¡Deje de consumir sal HOY mismo!”**

## Punto #1: Demasiado sodio = Riesgo de ataque cardiaco, accidente cerebrovascular



### Exceso de sodio

es una de las principales causas de presión arterial alta (HBP, por sus siglas en inglés)



### La HBP

La HBP es uno de los principales factores de riesgo de ataque cardiaco, accidente cerebrovascular, insuficiencia cardiaca y renal



### Solo una Pequeña cantidad de sodio

1,500 miligramos o menos al día es una cantidad adecuada para la salud



**EmPOWERED  
To Serve™**



## Los niños no están a salvo...

También es necesario controlar el consumo de sodio de los niños.

- La mayoría de nuestros hijos (9 de cada 10) consume demasiado sodio.
- Uno de cada seis niños tiene presión arterial alta.
- Esto aumenta el riesgo de que nuestros hijos sufran enfermedades cardiovasculares al llegar a adultos.



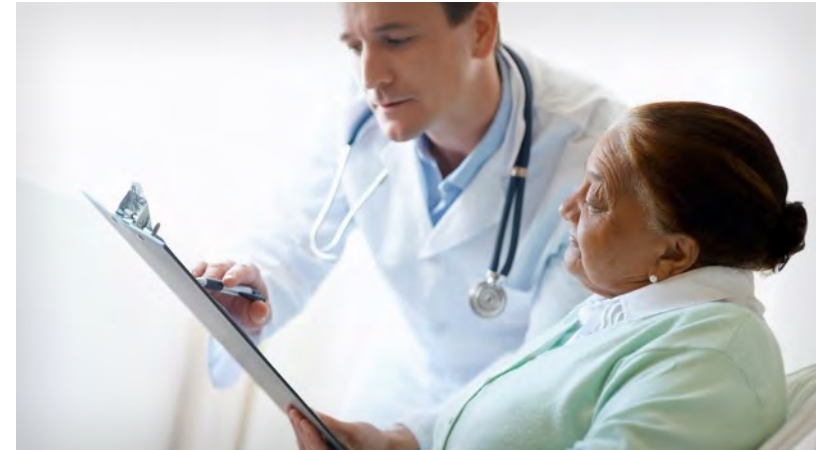


## Grupos diversos en riesgo

Tasas más altas de obesidad y diabetes



Mayor riesgo de padecer de HBP y enfermedades cardíacas



- Más del 40 por ciento de las personas negras no hispanas tienen HBP.
- La HBP no solo es más grave en personas de raza negra que en personas de raza blanca, sino que además se desarrolla a una edad más temprana.
- Alrededor del 20 por ciento de los estadounidenses de origen asiático tienen HBP.
- Un cuarto de los nativos americanos y nativos de Alaska tienen HBP.

## Dejemos la sal

Consumir más sodio que el que nuestro organismo necesita no es bueno para nuestros cuerpos, especialmente para nuestros corazones.

Dejar de consumir sodio en exceso y comer con menos sal le permite:

- Mejorar su salud cardiaca.
- Reducir su riesgo de tener presión arterial alta.
- Reducir la hinchazón.
- Disminuir su gusto por las comidas saladas.



## Dejemos la sal

### El sodio en exceso es una amenaza mortal:

- La mayoría de nosotros consumimos aproximadamente 3,400 miligramos de sodio por día.
- Esto es más del doble que los 1,500 miligramos recomendados por la American Heart Association.





## Sal y sodio...“¿Cómo es el tema?”

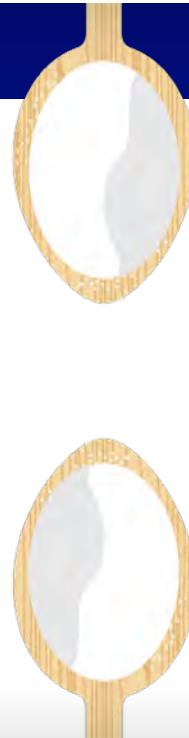
### Sobre el sodio

El sodio es un mineral esencial para la vida.

El sodio ayuda al organismo a funcionar correctamente.

Ayuda a controlar el equilibrio de líquidos del cuerpo.

El sodio también ayuda a enviar impulsos nerviosos e incide sobre la función muscular.



### Sobre la sal

La sal de mesa está compuesta por un 40 por ciento de sodio y un 60 por ciento de cloruro.

Por lo general, los términos sal y sodio se usan de manera indistinta.

Para averiguar la cantidad de “sal” que contiene un alimento, revise el contenido de “sodio” en su etiqueta.



**EmPOWERED  
To Serve™**

## Punto #2

### Limite su consumo de alimentos envasados, procesados y en restaurantes

- La mayor parte del sodio que consumimos proviene de alimentos envasados, procesados e ingeridos en restaurantes



Hay seis alimentos, "los seis salados", que son los que aportan la mayor cantidad de sodio a nuestras dietas.

## Processed = Excess Sodium

Algunos alimentos contienen sodio en su estado natural

Los melones, las patatas y la leche contienen sodio en pequeñas cantidades.

La col china, la remolacha y la acelga tienen cantidades moderadas de sodio. Sin embargo, se las puede incluir en una dieta saludable.

También agregamos sodio al cocinar y en la mesa

El sodio está presente en productos como el bicarbonato de sodio y las mezclas para sazonar.

También está presente en la sal de mesa.



Aproximadamente un 75 por ciento del sodio que consumimos proviene de alimentos procesados

A los alimentos envasados y preparados se les suele agregar sodio durante el proceso de elaboración.

Los panes y cereales, el fiambre y las carnes ahumadas, la pizza, las aves de corral, la sopa y los sándwiches contienen sodio.



**EmPOWERED  
To Serve™**



# Sodio en la etiqueta nutricional

<b>Nutrition Facts</b>			
Serving Size ½ cup (114g)			
Servings Per Container 4			
<b>Amount Per Serving</b>			
<b>Calories 90</b>		Calories from Fat 30	
<b>% Daily Value*</b>			
<b>Total Fat</b> 3g			5%
Saturated Fat 0.5g			3%
Trans Fat 0g			
<b>Cholesterol</b> 0mg			0%
<b>Sodium</b> 200mg			8%
<b>Total Carbohydrate</b> 13g			4%
Dietary Fiber 3g			12%
Sugars 3g			
<b>Protein</b> 3g			
Vitamin A 80%	•	Vitamin C 60%	
Calcium 4%	•	Iron 4%	
<small>*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.</small>			

→ **Tenga en cuenta el tamaño de la porción.**

Si el tamaño de su porción equivale a dos porciones del producto, estará consumiendo el doble del sodio especificado.

→ **Expresado en miligramos (“mg”).**

Busque las palabras “carbonato de sodio” y “sodio”, y el símbolo “Na” en la lista de ingredientes.



**EmPOWERED  
To Serve™**

## Otros consejos

Busque la marca del corazón de la American Heart Association.

- Controle las porciones de alimentos envasados, procesados e ingeridos en restaurantes.
- Elija aves de corral frescas y congeladas a las que no les hayan inyectado una solución de sodio.
- Revise el tamaño de la porción y la cantidad de porciones en el paquete, ¡podría sorprenderse!



**EmPOWERED  
To Serve™**

## **Adelante... Adopte nuevos hábitos**

**Algunas personas son más sensibles a la sal.**

- El sodio aumenta su presión arterial porque retiene el exceso de líquidos en sus organismos.





## Adelante... Adopte nuevos hábitos

Si alguien es sensible a la sal, aumentar o disminuir su consumo, incide enormemente sobre su presión arterial.

- La sal y el sodio suelen afectar en mayor medida la presión arterial de los siguientes grupos:
  - Afroamericanos
  - Adultos mayores (50 años en adelante)
  - Personas con presión arterial alta, diabetes o enfermedad renal



## Punto #3: Coma mejor

Reduzca el sodio: al comprar, cocinar y comer en restaurantes

Coma mejor: *primer aspecto a considerar*

- Elija alimentos con potasio para contrarrestar el efecto del sodio.
- Elija verduras como batatas, verduras de hoja y tomates.
- Compre algunas naranjas, bananas y melón.
- Agregue productos lácteos con bajo contenido de grasa, como yogur, a su lista de compras.





## Punto #3: Coma mejor

### Coma mejor: *segundo aspecto a considerar*

- Use menos sal para cocinar y condimentar.
- No sale la comida antes de probarla.
- Pruebe a sazonar sus alimentos con condimentos sin sodio.
- Use hierbas, especias, vinagres o el jugo de limones o limas frescos en lugar de sal para aportar sabor a sus comidas.



## Punto #3: Coma mejor

### Coma mejor: *tercer aspecto a considerar*

- Limite su consumo de carnes rojas, dulces y bebidas endulzadas con azúcar.
- Controle los tamaños de las porciones: reduzca las calorías y, al hacerlo, reducirá también el consumo de sodio.
- Opte por productos lácteos con bajo contenido de grasa, aves de corral, pescado y frutos secos sin sal.
- Consuma más frutas, verduras y granos integrales.





## Comience a reducir el consumo poco a poco

Semana 1	Semana 2	Semana 3
<p><b>Lleve un registro de su consumo de panes y panecillos, fiambres y embutidos:</b></p> <p>Solo una porción de pan puede contener tanto como 230 miligramos de sodio. Una porción de fiambre de pavo puede contener hasta 1,050 miligramos de sodio.</p> <p>Revise las etiquetas de estos artículos, busque los que contengan menos sodio y controle el tamaño de las porciones.</p>	<p><b>¡Ánimo, siga con los cambios! Los cambios en su alimentación de esta semana incluyen pizza y aves de corral:</b></p> <p>Elija pizza con menos queso y nada de carnes, y agregue muchas verduras.</p> <p>En lugar de pollo frito o procesado, elija aves de corral frescas, sin piel, que NO hayan sido tratadas con una solución de sodio.</p>	<p><b>Concéntrese en las sopas y los sándwiches:</b></p> <p>Revise las etiquetas y pruebe las que contengan menos sodio.</p> <p>Prepare sándwiches de carnes y quesos con contenido más bajo de sodio. Elija sus condimentos con inteligencia.</p> <p>Lleve un registro del total y fíjese la meta de lograr un consumo diario de menos de 1,500 miligramos.</p>



**EmPOWERED  
To Serve™**

## Sea sabio cuando coma fuera de su casa

### Busque la marca del corazón de la American Heart Association.

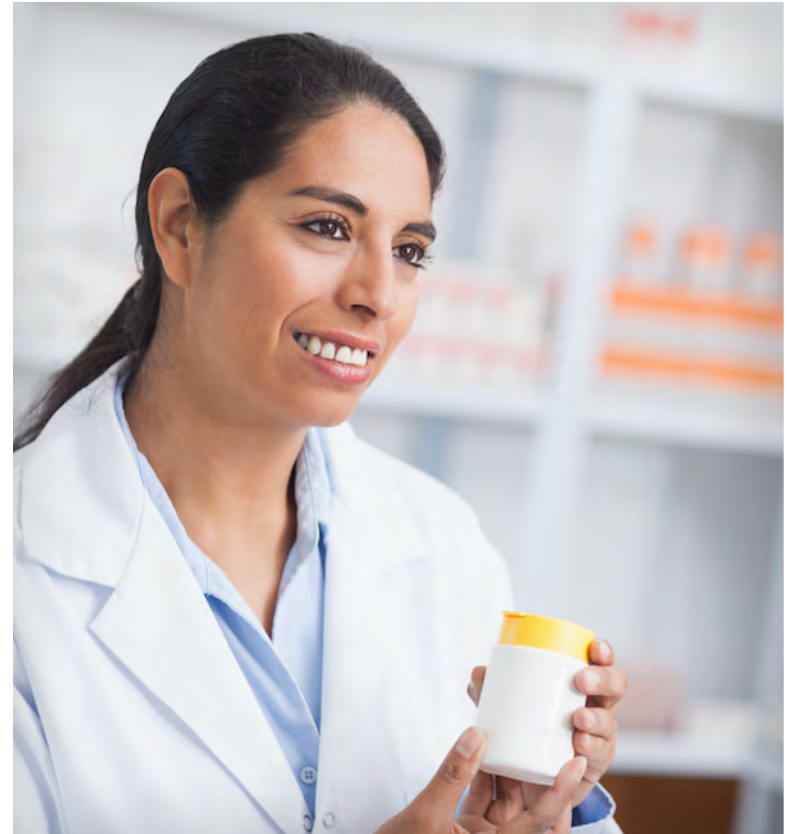
- Tenga en cuenta lo que sabe sobre el sodio cuando coma en restaurantes.
- Sepa cuáles son los alimentos que tienen menor contenido de sodio y búsquelos en el menú.
- Pida que preparen su plato sin agregarle sal.
- Use pimienta.
- Agregue jugo de limón fresco en lugar de sal para condimentar pescados y verduras.



**EmPOWERED  
To Serve™**

## Revise sus medicamentos

- Si tiene HBP, consulte a su médico o farmacéutico acerca del contenido de sodio de sus medicamentos recetados y de venta libre.
- Lea las etiquetas antes de comprar medicamentos de venta libre.
- Debe aparecer información relativa al contenido de sodio en las etiquetas de los antiácidos que contienen 5mg o más por dosis.
- Algunas empresas fabrican productos de venta libre con bajo contenido de sodio.





**7 SALTY MYTHS**

**1 ELIMINATE sodium COMPLETELY for GOOD HEALTH**  
SODIUM is an ESSENTIAL NUTRIENT that CONTROLS BLOOD PRESSURE and is needed to make nerves and muscles work properly, but you need the RIGHT AMOUNT.

**2 SEA SALT has LESS SODIUM than TABLE SALT**  
SEA SALT has 40% LESS SODIUM than TABLE SALT.  
Sea salt has boomed in popularity, but it usually isn't any less salty. Just like table salt, it typically contains 40% sodium.

**3 I usually don't SALT my FOOD, so I DON'T EAT too MUCH SODIUM**  
75% of SODIUM Americans consume is estimated to come from PROCESSED FOODS — not the salt shaker.  
That's why it's so important to compare NUTRITION FACTS labels and serving sizes.

**4 HIGH levels of SODIUM are FOUND only in FOOD**  
Some over-the-counter medications contain high levels of sodium. Carefully read drug labels, and remember that some companies produce low-sodium, over-the-counter products.

**5 LOWER SODIUM foods have NO TASTE**  
There is a rich world of creative and flavorful alternatives to salt. Experiment with *spices, herbs* and *citrus* to enhance the natural *flavor* of your *food*.

**6 My BLOOD PRESSURE is NORMAL, so I don't NEED to WORRY about how much SODIUM I eat**  
THE AMERICAN HEART ASSOCIATION recommends CONSUMING LESS THAN 1500mg daily.  
Even for people who don't have high blood pressure, less sodium will significantly blunt the rise in blood pressure that occurs as we age and will also reduce the risk of developing other conditions, such as kidney disease, associated with eating too much sodium.

**7 I don't EAT a lot of SALTY FOOD so I DON'T EAT too much SODIUM**  
WATCH OUT FOR:  
POULTRY CHEESE BREAD  
These foods can have excess sodium that can increase your risk for heart disease and stroke.

American Heart Association. My Heart. My Life. heart.org/sodium

## Lea el infográfico 7 “Salty” Myths

Aun si no tiene presión arterial alta, consumir menos sodio puede:

- Ayudar a controlar el aumento de la presión arterial que se presenta con la vejez.
- Reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y otros problemas de salud.



## Llamado a la acción – Coma mejor, reduzca el consumo de sodio

### Asuma el compromiso de consumir menos sodio:

Puede llevar algo de tiempo lograrlo, pero merezco incorporar los ingredientes más saludables de los alimentos. De esta manera me comprometo a decir NO:

- No a correr un riesgo mayor de sufrir presión arterial alta, enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, enfermedades renales y otros problemas de salud.
- No a la hinchazón y a las inflamaciones asociadas con el consumo alto de sodio.



*¡Tomaré el control de lo que comemos mi familia y yo y juntos comenzaremos a transitar el camino hacia una vida más saludable!*

*Me comprometo a reducir la cantidad de sodio que consumo.*

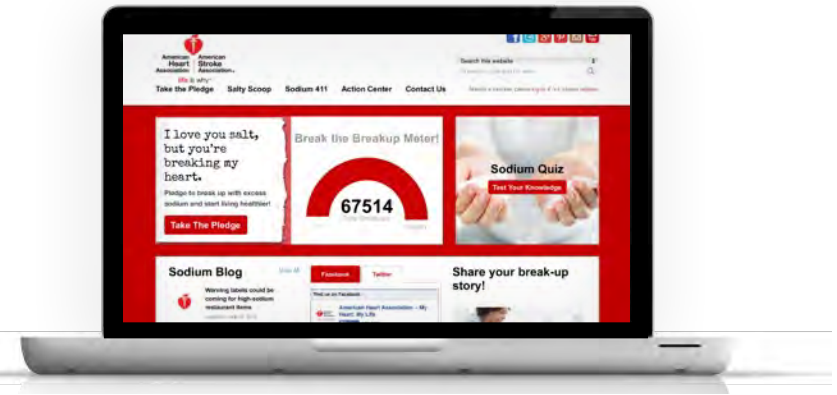


**EmPOWERED  
To Serve™**

## Llamado a la acción – Coma mejor, reduzca el consumo de sodio

¡Hagamos que todos asuman el compromiso de reducir el consumo de sodio!

1. Vaya a [heart.org/sodium](http://heart.org/sodium).
2. Asuma el compromiso en línea.
3. Invite a todos sus contactos de las redes sociales a asumirlo.



## CLASES SOBRE SALUD DE ETS

Sea previsor

No dañe su corazón

Frutas y verduras: fuente de salud

Endulce su vida, no sus bebidas

¡A ejercitarse!

Que los latidos no se apaguen

Secretos del corazón

No se deje sorprender por los accidentes cerebrovasculares

¿Consume frutas? ¿Y verduras?

Desarrollo urbano para estar más sano

Siguiendo las órdenes del médico

Purifiquemos el aire



## Fomente una filosofía de vida enfocada en la salud

### Comprométase a actuar:

- Vaya a [EmPoweredToServe.org](http://EmPoweredToServe.org).
- Evalúe su progreso con Marcando los 7 pasos para mi salud®.

Únase a nosotros para participar en más programas de ETS.



**EmPOWERED  
To Serve™**



# Envolver



## ¡Apreciamos sus pensamientos!

- Publica lo que más le ha gustado en:  
<http://community.empoweredtoserve.org/home>





## EmPoweredToServe.org

Ayude a crear una filosofía de vida enfocada en la salud que sea fácil de implementar y mantener:

- Súmese a otras personas para impulsar un cambio positivo **duradero** (fácil de implementar y mantener).
- Infórmese sobre maneras de mejorar **las creencias y los hábitos de la comunidad** (filosofía de vida) con respecto a la salud.
- Comparta las mejores prácticas y desarrolle estrategias para promover **cuerpos, mentes y espíritus sanos** (salud).



# Nuestro lema: EmPOWERed To Serve

...Trabajamos por el bien de la salud y de nuestra comunidad



La American Heart Association solicita que este documento sea citado como sigue:  
American Heart Association EmPOWERED To Serve Health Lessons. [empoweredtoserve.org](http://empoweredtoserve.org)  
© 2015 American Heart Association



**EmPOWERED  
To Serve™**

© 2015 American Heart Association, Inc.  
Todos los derechos reservados. Prohibido de uso no autorizado.