

# Insuficiencia Cardíaca: Limitando el Sodio

Todo "cuerpo" necesita un poco de sodio, pero demasiado sodio puede causar que el cuerpo retenga agua adicional.

Y si tiene insuficiencia cardíaca, esa agua adicional puede hacer que sus síntomas - como la falta de respiración o inflamación de piernas - empeore.

Es por esto que al limitar el sodio se va a sentir mejor.

Ahora, tal vez ya sepa esto, la sal es la forma más común de sodio.

Entonces, empecemos con los alimentos que puede comer sin preocuparse del sodio: frutas y vegetales.

Son naturalmente bajos en sodio.

Elija fruta y verdura fresca que no tengan salsas ni condimentos agregados.

Muchos vegetales enlatados son altos en sodio

Si consume vegetales enlatados, busque las palabras "sin sal" en la etiqueta.

Al preparar alimentos en casa, puede agregar mucho sabor con condimentos sin sal, y salsas con bajo sodio.

Hay algo que tiene que recordar.

La mayor fuente de sodio en la dieta no es la sal que agrega en la mesa

La mayoría del sodio viene de alimentos procesados y comidas de restaurantes.

Los alimentos procesados incluyen comidas enlatadas, comidas congeladas y empacadas, como galletas y papas fritas.

También incluyen condimentos mezclados como los que agrega a la hamburguesa o la pasta.

¿Cómo lo sabrá?

Alimentos y bebidas indican la cantidad de sodio en las etiquetas.

Por esto que es benéfico leer las etiquetas.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



# Insuficiencia Cardíaca: Limitando el Sodio

Y cuando vaya a restaurantes, busque cosas sanas para el corazón que tenga el menú.

Puede también preguntar por opciones bajas en sodio.

Esto puede parecer mucho en qué pensar y hacer, pero con el tiempo y la práctica se vuelve más fácil.

Limitar el sodio, como otras maneras de cuidarse, se vuelven parte de su rutina.

Si tiene alguna pregunta o preocupación, recuerde que puede llamar al doctor.