

# SALUD Y EL CONSUMO DE SAL, UNA RELACIÓN CON CARACTERÍSTICAS DETERMINANTES EN ADULTOS.

Health and salt consummation, a relationship with determining characteristics in adults.

1 **Taboada Morales A. A.,  
Baldivezo Sánchez F.**

1 Universidad Mayor, Real y Pontificia San Francisco Xavier de Chuquisaca. Universitarias Segundo Curso. Facultad de Medicina.

Recepción: 20 de octubre 2017  
Aceptado: 15 de noviembre 2017

## RESUMEN

El consumo de sal en Bolivia es un tema que no se ha investigado pese a la importancia que tiene por el tipo de alimentación que sobrellevan sus habitantes. Los márgenes establecidos por la Organización Mundial de la Salud indican que su consumo excesivo; es decir más de 5 gramos diarios, trae consecuencias en la salud como hipertensión arterial, embolia, infarto cardíaco, insuficiencia renal, cáncer de estómago, retención de líquidos entre otras enfermedades no transmisibles que son la principal causa de muerte en la actualidad. Las personas entre 40 a 65 años de edad corresponden al grupo de adultos de la sociedad, los cuales tienen un estilo de vida no saludable que puede deteriorar su salud a futuro, siendo este el determinante de las patologías que puedan o no sufrir cuando sean adultos mayores pero muchas veces las ya nombradas enfermedades se presentan prematuramente acortando la esperanza de vida. Considerando que en Bolivia existe la ley N°775 del 8 de enero del 2016, ley de Promoción de Alimentación Saludable que tiene por objeto establecer lineamientos y mecanismos para promover hábitos alimentarios saludables en la población boliviana, a fin de prevenir las enfermedades crónicas relacionadas con la dieta, pero cabe resaltar que a pesar de su existencia el conocimiento de los ciudadanos sobre la misma es alarmantemente escaso pese a la importancia que debería aplicarse a su cumplimiento.

## PALABRAS CLAVE:

Sal, consumo de sal, enfermedades no transmisibles, adultos, estilo de vida, ley de Promoción de Alimentación Saludable y dieta

## SUMMARY

The consumption of salt in Bolivia is an issue that has not been investigated despite the importance it has for the type of food that its inhabitants take. The margins established by the World Health Organization indicate that its excessive consumption; that is, more than 5 grams per day, has health consequences such as hypertension, embolism, cardiac infarction, kidney failure, stomach cancer, fluid retention among other noncommunicable diseases that are the main cause of death at present. People between 40 and 65 years of age correspond to the group of adults in society, which have an unhealthy lifestyle that prescribes their future health, this being the determinant of the pathologies that may or may not suffer when they are older but many times the already mentioned diseases appear prematurely shortening the life expectancy. Considering that in Bolivia there is Law No. 775 of January 8, 2016, the Promotion of Healthy Eating Act that aims to establish guidelines and mechanisms to promote healthy eating habits in the Bolivian population, in order to prevent chronic diseases related to the diet, but it should be noted that the citizens' knowledge about it is alarmingly scarce, despite the importance that should be applied to its compliance

## KEYWORDS:

Salt, consumption of salt, non-communicable diseases, adults, lifestyle, Law of Promotion of Healthy Eating and Diet.

## INTRODUCCIÓN

Según un informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS), las enfermedades no transmisibles son la principal causa de mortandad en el mundo, todo ello tiene una relación directa con nuestro estilo de vida, dietas no saludables y una vida sedentaria.<sup>(2)</sup>

En marzo de 2013 se publicó en el diario La Razón (La Paz-Bolivia) un artículo que lleva el título de Bolivia supera el consumo de sal recomendado para evitar riesgos, en el que cuenta que la ingesta excesiva de cloruro de sodio, conocido como sal puede ocasionar presión arterial alta, problemas en los riñones, infarto y hasta cáncer de estómago, tomando en cuenta que el cuerpo humano precisa cinco gramos de sodio mismos que se encuentran en la sal para sus funciones vitales, según estudios de la Organización Mundial de la Salud (OMS). El sodio es parte de las funciones celulares y metabólicas del cuerpo, y ayuda a regular la hidratación, pérdida de fluidos y en la transmisión electroquímica de nervios y músculos. Sin dejar de tomar en cuenta que la presión arterial es la principal causa de muerte en el mundo, y este problema de salud se presenta por la excesiva ingesta de sal.

Entre otras de las pocas investigaciones acerca del consumo de sal en Bolivia en mayo de 2017 la unidad de comunicación del Ministerio de Salud, publica una nota informativa de nombre: Salud realizará encuesta de factores de riesgo de las enfermedades no transmisibles, en los que se indican que los factores de riesgo pueden ser de dos tipos: ligados al comportamiento de las personas como el consumo de tabaco, alcohol, régimen alimentario bajo en frutas y verduras, inactividad física y consumo de grasas, el sobrepeso, la obesidad, presión arterial elevada y el aumento de colesterol en la sangre son considerados factores de riesgo para contraer las enfermedades no trasmisibles. Además debe tomarse en cuenta que este mismo Ministerio, a través de la Dirección General de Promoción de Salud implementa la Ley del 8 de enero del 2016 que tiene la finalidad de contribuir al ejercicio del derecho humano a la salud y a la alimentación sana, adecuada y suficiente para Vivir Bien. Promociona hábitos alimentarios saludables y fomento de la actividad física, regula la publicidad de alimentos y bebidas no alcohólicas y el etiquetado de alimentos y bebidas no alcohólicas. Las disposiciones son de aplicación a todas las personas naturales y jurídicas, públicas y privadas, establecidas en todo el territorio nacional.<sup>(15)</sup>

Algunos términos que se deben tener a consideración para un mejor entendimiento son los siguientes:

**SAL:** Sustancia, consistente en cloruro sódico, ordinariamente blanca, cristalina, de sabor propio, muy soluble en agua, que se emplea para sazonar y conservar alimentos, es muy abundante en las aguas del mar y también se encuentra en la corteza terrestre<sup>(2)</sup>.

**DIETA:** Etimológicamente la palabra dieta proviene del griego Dayta que significa “Régimen de vida”. Se acepta como sinónimo del régimen alimenticio, que alude al “conjunto y cantidades de los alimentos o mezclas de alimentos que se consumen habitualmente. Aunque también dieta puede hacer referencia al régimen que en determinadas circunstancias, realizan personas sanas, enfermas o convalecientes en el comer y beber.<sup>(4)</sup>

**ESTILO DE VIDA:** Es el conjunto de pautas y hábitos comportamentales cotidianos de una persona” Casimiro y cols. (1999) definen estilo de vida como “los comportamientos de una persona, tanto desde un punto de vista individual como de sus relaciones de grupo, que se construye en torno a una serie de patrones conductuales comunes”. Gutiérrez (2000) lo define como “la forma de vivir que adopta una persona o grupo, la manera de ocupar su tiempo libre, el consumo, las costumbres alimentarias, los hábitos higiénicos...”<sup>(8)</sup>.

**ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES:** Las enfermedades no transmisibles (ETN) o crónicas son afecciones de larga duración con una progresión generalmente lenta. Entre ellas destacan: las enfermedades cardiovasculares (por ejemplo, los infartos de miocardio o accidentes cerebrovasculares); el cáncer; las enfermedades respiratorias crónicas (por ejemplo, la neuropatía obstructiva crónica o el asma) y la diabetes<sup>(11)</sup>.

**SE FORMULA LA SIGUIENTE PREGUNTA:** ¿Cómo se relaciona el consumo de sal común en adultos de 40 a 65 años con las complicaciones y enfermedades que padecen los adultos mayores del municipio de Sucre 2017? El objetivo general es: determinar la relación del consumo de sal común en adultos de 40 a 65 años con las enfermedades que padecen los adultos mayores del municipio de Sucre 2017.

## MATERIALES Y MÉTODOS

El tipo de estudio realizado fue observacional y analítico, se llevó a cabo durante los meses de agosto a diciembre de 2017.

La localización geográfica de estudio fue escogida de acuerdo a disponibilidad y se calculó una población de 210 habitantes entre los 40 y 65 años de edad (N), entre hombres y mujeres y de distintas clases sociales del municipio de Sucre en la provincia Oropeza del departamento de Chuquisaca.

La muestra fue tomada indistintamente en lugares públicos como ser plazas, plazuelas y parques del municipio, se encuestó a 210 habitantes que estuvieron dispuestos a participar en el estudio. No se incluyó a los habitantes que se negaron a participar o mostraron problemas al momento de la entrevista.

Se utilizó una entrevista tipo cuestionario con preguntas cerradas, desarrolladas para poder cuantificar los conocimientos sobre su consumo de sal, declaraciones de actitud frente a su estilo de vida y el comportamiento saludable de cada persona. Los resultados fueron procesados en el programa Microsoft Office Excel 2007 y Epi Info V7., donde fueron convertidos en tablas completas y tablas resumidas.

Se realizó una búsqueda bibliográfica por medios portales como ser: Portal Global Healing Center, Portal Fundación Interamericana del Corazón (FIC) Argenti-

na, páginas web de la Organización Mundial de la Salud, El diario La Razón, Ministerio de salud de Bolivia, la biblioteca SciELO. Se utilizó bibliografía de hasta 5 años como máximo, de los que seleccionaron aquellos trabajos pertinentes para esta revisión.

## RESULTADOS

Se obtuvo un total de 210 cuestionarios de los adultos de 40 a 65 años de edad del municipio de Sucre en el departamento de Chuquisaca.

Se han recolectados los datos básicos de cada persona en los cuales: del total de la población: 95 son de sexo Femenino y 115 son de sexo Masculino.

En la tabla N°1 se muestra la Importancia de sal consumida en personas de 40 a 65 años de edad agrupados en intervalos, del municipio de Sucre, 2017 del cual 110 de los adultos que participaron: evitan aumentar sal a sus comidas gran parte de ellos se encuentra entre 40 a 45 años de edad además hay que considerar que los varones en un 59% y las mujeres en un 51%. Mientras que 69 de ellos aumentan este condimento y solo 31 no aumenta e incluso disminuye siempre que puede.

**Tabla N° 1**  
Importancia de sal consumida en personas de 40 a 65 años de edad agrupados en intervalos, del municipio de Sucre, 2017

IMPORTANCIA DEL CONSUMO DE SAL	<=40	>40 – 45	>45 – 50	>50 - 55	>55 - 60	>60 - 65	Total
evita aumentar	7	24	25	17	18	19	110
no, incluso aumenta	2	5	14	4	5	1	31
sí, siempre	4	19	7	12	8	19	69
<b>TOTAL</b>	13	48	46	33	31	39	210

Fuente: Cuestionario consumo de sal en adultos de 40 a 65 años, Sucre 2017

El estado de salud actual de adultos según su edad en intervalos del municipio de Sucre, gestión 2017. En el que se puede apreciar con mayor énfasis que el grupo etáreo que declaro sentirse muy enfermo en mayor cantidad es el de 40 a 45 años seguido del grupo de 45 a 50 años por lo que existe una relación con las personas de 45 a 50 años de edad que afirman no disminuir e incluso aumentan su consumo de sal y su estado de salud, llegando a confirmar que el consumo en exceso de sal está conectado con las enfermedades no transmisibles.

**Tabla N°2**

Estado de salud actual de adultos según su edad en intervalos del municipio de Sucre, gestión 2017

ESTADO DE SALUD	<=40	>40 – 45	>45 - 50	>50 – 55	>55 - 60	>60 – 65	Total
Enfermo	3	13	10	13	15	18	72
muy enfermo	1	4	4	1	1	2	13
muy saludable	1	5	2	4	0	1	13
Saludable	8	26	30	15	15	18	112
<b>TOTAL</b>	13	48	46	33	31	39	210

Fuente: Cuestionario consumo de sal en adultos de 40 a 65 años, Sucre 2017

La mayor cantidad de adultos tratan de minimizar el consumo de sal siendo estos 106 participantes que en su mayoría están entre 40 a 45 años, 85 confirman que no y estos se encuentran entre 45 a 50 años.

**Tabla N° 3**

Adultos que tratan de minimizar el consumo de sal en su dieta diaria agrupados en intervalos de edad, del municipio de Sucre, 2017

TRATA DE REDUCIR LA CANTIDAD DE SAL	<=40	>40 – 45	>45 – 50	>50 – 55	>55 - 60	>60 – 65	Total
No	7	20	22	11	10	15	85
no sé	1	3	6	4	3	2	19
Sí	5	25	18	18	18	22	106
<b>TOTAL</b>	13	48	46	33	31	39	210

Fuente: Cuestionario consumo de sal en adultos de 40 a 65 años, Sucre 2017

Todos los adultos que llenaron el cuestionario se clasifico a 104 personas que conocen poco siendo la mayoría de los participantes, 55 de ellos no conocen y solo 51 tienen conocimiento acerca de la sal. Es prudente aclarar que las personas que conocen poco se encuentran clasificados en el grupo de 40 a 50 años que a la vez se relaciona con el estado de salud y consumo de sal.

**Tabla N°4**

Conocimiento sobre el consumo y efecto de la sal en adultos de 40 a 65 años de edad del municipio de Sucre, 2017

CONOCIMIENTO SOBRE EFECTO DE LA SAL	<=40	>40 – 45	>45 – 50	>50 – 55	>55 - 60	>60 – 65	Total
Conoce	3	10	9	8	10	11	51
conoce poco	5	27	24	14	15	19	104
no conoce	5	11	13	11	6	9	55
<b>TOTAL</b>	13	48	46	33	31	39	210

Fuente: Cuestionario consumo de sal en adultos de 40 a 65 años, Sucre 2017

Se muestra la frecuencia de conocimiento sobre la ley de alimentación saludable de adultos de 40 a 65 años de edad en el municipio de Sucre. En el que se afirma que 200 personas de las 210 no conocen la existencia

de la ley de alimentación saludable lo cual tiene por consecuencia la desinformación de los consumidores acerca de los derechos y normas de los locales de expendio de comida.

**Tabla N°5**

Frecuencia de conocimiento sobre la Ley de alimentación saludable de adultos de 40 a 65 años de edad en el municipio de Sucre

Conoce la ley N° 775 del 8 de enero de 2016. Ley de alimentación saludable	Frecuencia	Porcentaje
No	200	95,24%
Sí	10	4,76%
<b>TOTAL</b>	<b>210</b>	<b>100,00%</b>

Fuente: Cuestionario consumo de sal en adultos de 40 a 65 años, Sucre 2017

## CONCLUSIÓN

Para finalizar con el análisis de este trabajo se pudo constatar que existe una relación entre el consumo de sal y las patologías que conllevan a su exceso afirmando que los adultos entre 45 a 50 años de edad que están o han cursado con patologías tienen mayor probabilidad de estar muy enfermos cuando lleguen la adultez mayor, es decir más de 65 años. Dichas patologías que como ya se ha mencionado tiene mucha relación con los hábitos alimenticios; en este caso; haciendo mayor énfasis al consumo de sal en cantidades que sobrepasan lo aconsejable. Pero cabe destacar que las mencionadas alteraciones son prevenibles con un cambio en el estilo de vida y en especial en el tipo de alimentación que tengan las personas. También se confirma que el 95% de todos los adultos participantes no conocen la ley N°775 de 8 de enero de 2016. Ley de promoción de alimentación saludable. Lo que se relaciona con el poco conocimiento sobre la sal común, con referencia a la dieta que tienen los participantes y en general como deficiente fuente de información de derechos y obligaciones como consumidores cuando asisten a lugares de expendio de comida. Debe considerarse que si habría un mayor conocimiento por parte de los bolivianos sobre las normas que tienen directa relación con situaciones del diario vivir la situación sería diferente pues todos contribuirían para mejorar los servicios que ofrecen los demás.

## RECOMENDACIONES

Habiendo expuesto la problemática a detalle junto con las conclusiones y conociendo la importancia del tópico se recomienda:

- Realizar proyectos de investigación posteriores en la misma población para poder analizar la existencia de una prevalencia de enfermedades causadas por el consumo de sal o realizar análisis de este problema con otro tipo de instrumentos desde otros puntos de vista.
- Brindar mayor importancia a los componentes de la dieta para prevenir riesgos futuros, especialmente si se abusa de aquellos que complican más el estado de salud.
- Hacer de carácter público la existencia de la ley N° 775 y difundirla para que la población en general conozca su contenido y aplique lo que señala.
- Enfatizar la importancia de leer y brindar atención a temas de salud pública que afectan a toda la sociedad para que la gente que tiene acceso a la información puede ejercer un control.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Dr. Edward Group DC, NP, DACBN, DCBCN, DABFM; Portal Global Healing Center: Los Peligros de la Sal de Mesa; [internet] noviembre 27, 2012; actualizado noviembre 7, 2016; [citado 15 de abril de 2017]; Recuperado a partir de: <https://www.globalhealingcenter.net/salud-natural/peligros-sal-mesa.html>
2. 10 datos sobre las enfermedades no transmisibles; [internet] Organización Mundial de la Salud; marzo 2013; [citado 15 de abril de 2017]; Recuperado a partir de: [http://www.who.int/features/factfiles/noncommunicable\\_diseases/es/](http://www.who.int/features/factfiles/noncommunicable_diseases/es/)
3. Liliana Aguirre; Bolivia supera el consumo de sal recomendado para evitar riesgos; La Razón (La Paz) [internet]; 24 de marzo de 2013; [citado 15 de abril de 2017]; Recuperado a partir de: [http://www.la-razon.com/index.php?url=/sociedad/Bolivia-consumo-recomendado-evitar-riesgos\\_0\\_1802219762.html](http://www.la-razon.com/index.php?url=/sociedad/Bolivia-consumo-recomendado-evitar-riesgos_0_1802219762.html)
4. Preguntas y respuestas sobre el consumo de sal; [internet] Portal Fundación Interamericana del Corazón (Argentina); 2014; [citado 15 de abril de 2017]; Recuperado a partir de: [http://www.ficargentina.org/index.php?option=com\\_content&view=article&id=257%3Apreguntas-y-respuestas-sobre-el-consumo-de-sal&catid=104%3A-sal&Itemid=73&lang=en](http://www.ficargentina.org/index.php?option=com_content&view=article&id=257%3Apreguntas-y-respuestas-sobre-el-consumo-de-sal&catid=104%3A-sal&Itemid=73&lang=en)
5. Salud realizará encuesta de factores de riesgo de las enfermedades no transmisibles; [internet] Ministerio de salud de Bolivia; (La Paz) 4 de mayo de 2017; [citado el 12 de mayo 2017]; Recuperado a partir de: <https://www.minsalud.gob.bo/2387-salud-realizara-encuesta-de-factores-de-riesgo-de-las-enfermedades-no-transmisibles>

6. Luis Alberto Gómez, Grupo de Fisiología Molecular, Instituto Nacional de Salud, Bogotá, D.C; Las enfermedades cardiovasculares: un problema de salud pública y un reto global; [internet] *Biomédica Revista del Instituto Nacional de Salud*; 2011; [citado el 12 de mayo 2017]; Recuperado a partir de: <https://www.revistabiomedica.org/index.php/biomedica/article/view/626/878>
7. M. Arroyo Izaga, A. M. <sup>a</sup> Rocandio Pablo, L. Ansoategui Alday, E. Pascual Apalauza, I. Salces Beti y E. Rebato Ochoa, Facultad de Ciencia y Tecnología. Universidad del País Vasco (UPV/EHU). España; Calidad de la dieta, sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios; [internet]; (Madrid) noviembre, diciembre 2006; [citado el 12 de mayo 2017]; Recuperado a partir de: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112006000900007](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112006000900007)
8. Epidemiología de la hipertensión arterial en España. Situación actual y perspectivas; Sociedad Española de Hipertension-Liga Española para la Lucha de la Hipertensión Arterial (SEH-LELHA) [internet]; 2011; [citado el 12 de mayo 2017]; Recuperado a partir de: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1889183705715828#!>
9. Obesidad y Sobrepeso; [internet] Organización Mundial de la Salud; junio 2016, actualizado en octubre 2017; [citado 19 de mayo de 2017]; Recuperado a partir de: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>
10. Alberto Fica; Manejo ambulatorio del síndrome diarreico agudo en adultos; [internet] *Revista Chilena de Infectología*; 2001; [citado 20 de mayo de 2017]; Recuperado a partir de: <http://www.scielo.cl/pdf/rci/v18n2/art05.pdf>
11. Ingesta de sodio en adultos y niños; [internet] Organización Mundial de la Salud; 2013; [citado 19 de mayo de 2017]; Recuperado a partir de: [http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sodium\\_intake/es/](http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sodium_intake/es/)
12. Barboza Besada Eduardo; Cáncer de estómago; [internet] Universidad Peruana Cayetano Heredia. Departamento de Abdomen, Instituto de Enfermedades Neoplásicas; (Lima-Perú) abril de 1996; [citado 19 de mayo de 2017]; Recuperado a partir de: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1018-130X1996000200006](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1018-130X1996000200006)
13. Acosta Vazquez Diego; Accidentes Cerebro Vasculares; Reservorio Institucional Universidad de la Cuenca; [internet] 1977; [citado 24 de mayo de 2017]; Recuperado a partir de: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/18329>
14. Marisa Beatriz Vázquez S, Silvia N. Lema R, Adriana Contarini C, Charlotte Kenten C; Sal y salud, el punto de vista del consumidor Argentino obtenido por la técnica de grupos focales; [internet] (Santiago Chile), diciembre 2012; [citado 19 de mayo de 2017]; Recuperado a partir de: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182012000400012>
15. Ley de Promoción de Alimentación Saludable; [internet] Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, ALADI, CEPAL: Plataforma de seguridad alimentaria y nutricional (PAN); [citado 20 de abril de 2017]; Recuperado a partir de: <http://plataformacelac.org/ley/91>