



Por Jesús Adrian Rojas López (director del Comité Editorial) y Kenia Guadalupe Villa Medina (editora en jefe)

Estudiantes de octavo semestre de la Licenciatura en Medicina y miembros activos de REMUS; desempeñan actualmente roles dentro del Comité Editorial Estudiantil, con siete meses de gestión. Cuentan una sólida formación en revisión y edición académica, respaldada por dos años de experiencia previa en el Comité de Ortografía y Gramática, contribuyendo a que la revista cumpla con los estándares de edición científica.

Hipertensión en Sonora: una epidemia silenciosa en ascenso

La hipertensión arterial (HTA) es un trastorno en que los vasos sanguíneos mantienen una tensión arterial elevada constantemente. Es reconocida globalmente como uno de los principales factores de riesgo para enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares y enfermedad renal crónica. La tensión arterial (TA) puede aumentar con condiciones, en su mayoría modificables, como el consumo de alcohol, tabaquismo, sedentarismo, urbanización, alta ingesta de sodio, obesidad, diabetes o la edad. En México, la HTA representa un desafío de salud pública de gran magnitud. Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT), Sonora cuenta con una prevalencia significativa de hipertensión arterial, lo cual plantea interrogantes sobre los determinantes dietéticos y socioculturales que contribuyen a esto. Al respecto, la ingesta excesiva de sodio se posiciona como un enemigo silencioso, cuya presencia en la dieta sonoreense demanda atención y acción inmediata.¹

El sodio es un nutriente vital, imprescindible para conservar el volumen plasmático, mantener el balance ácido-básico, transmitir impulsos nerviosos y sostener el funcionamiento adecuado de las células. Sin embargo, su consumo excesivo desencadena efectos adversos, siendo el más relevante el aumento de la presión arterial. Diversos estudios, respaldados por la Organización Mundial de la Salud (OMS), demuestran que la reducción de la ingesta de sodio disminuye significativamente los niveles de presión arterial y, en consecuencia, el riesgo de complicaciones cardiovasculares (World Health Organization, 2021).²

En Sonora, la dieta típica se caracteriza por alimentos con alto contenido de sodio. El consumo habitual de carnes procesadas, como el chorizo, tocino y jamón; alimentos enlatados, quesos curados y tortillas de harina elaboradas con levaduras químicas contribuyen a una ingesta de sodio que supera las recomendaciones internacionales.¹ Según la ENSANUT, el mexicano promedio consume más del doble de la cantidad diaria recomendada (2 gramos de sodio o 5 gramos de sal). Los factores que más determinan el consumo de sodio en la dieta dependen del contexto cultural.

La prevalencia de hipertensión arterial en Sonora refleja la interacción de factores genéticos, ambientales y, especialmente, dietéticos.¹ La ENSANUT reporta que alrededor del 40 % de los adultos sonorenses viven con hipertensión, y, según otros estudios, hasta un 51 % ignoran o desconocen tener esta enfermedad.^{1,3} Sonora ocupa el segundo lugar a nivel nacional con más hipertensión arterial diagnosticada en la población mayor de 20 años (24.6 %).⁴ Esta “epidemia silenciosa” se ve exacerbada por la alta ingesta de sodio, que no solo aumenta la presión arterial, sino que también disminuye la eficacia de tratamientos antihipertensivos.

Además, la importante tradición ganadera de la región sostiene el gusto por cortes de carne asada, típicos de la gastronomía sonorenses, y suelen acompañarse de salsas industrializadas y alimentos procesados con alto contenido de sodio. A esto se suma el bajo consumo de frutas, verduras y alimentos frescos que podrían contrarrestar los efectos negativos del sodio gracias a su contenido de potasio, fibra y antioxidantes.¹

¿Qué efectos en la salud tiene una dieta alta en sodio?

El exceso de sodio en la dieta incrementa el volumen sanguíneo al atraer agua al torrente sanguíneo, lo que eleva la presión arterial y obliga al corazón a trabajar más intensamente. Con el tiempo, esta sobrecarga puede provocar daño en las paredes arteriales, contribuyendo al desarrollo de aterosclerosis y aumentando el riesgo de eventos cardiovasculares graves.^[2]

En Sonora, donde el acceso a servicios de salud puede ser limitado en algunas zonas rurales, las complicaciones derivadas de la hipertensión arterial representan un problema aún más grave. La falta de diagnóstico oportuno y el tratamiento inadecuado, sumados a la persistencia de hábitos alimenticios poco saludables, perpetúan un ciclo que impacta negativamente la calidad de vida de la población.

¿Qué podemos hacer al respecto?

Abordar el consumo excesivo de sodio en la dieta sonorenses requiere un enfoque multidisciplinario que involucre a profesionales de la salud, autoridades gubernamentales, industria alimentaria y sociedad civil. Algunas estrategias clave incluyen (Figura 1):



Figura 1. Cinco pilares en la lucha contra la hipertensión.

El sodio, aunque esencial, se ha convertido en un enemigo silencioso en la dieta sonoreense, impulsando el avance de la hipertensión arterial y sus complicaciones asociadas. Frente a este escenario, es imprescindible generar un cambio cultural y nutricional que promueva hábitos alimentarios más saludables.

El desafío no es menor, pero con un enfoque integral que combine educación, regulación y acceso a alimentos frescos, es posible mitigar el impacto del sodio en la salud cardiovascular de la población sonoreense. La reducción del consumo de sodio representa una estrategia eficaz para el control de la hipertensión arterial, así como una oportunidad para mejorar la calidad de vida y el bienestar de toda la comunidad.

Referencias

1. Campos-Nonato I, Oviedo-Solís C, Vargas-Meza J, Ramírez-Villalobos D, Medina-García C, Gómez-Álvarez E et al. Prevalencia, tratamiento y control de la hipertensión arterial en adultos mexicanos: resultados de la ENSANUT 2022. 2023 Jun 14;65:s169–80. <https://doi.org/10.21149/14779>
2. OMS (Organización Mundial de la Salud). Reducir el consumo de sal. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction>
3. Campos-Nonato Ismael, Hernández-Barrera Lucía, Oviedo-Solís Cecilia, Ramírez-Villalobos Dolores, Hernández Bernardo, Barquera Simón. Epidemiología de la hipertensión arterial en adultos mexicanos: diagnóstico, control y tendencias. Ensanut 2020. Salud pública Méx. 2021 Dic;63(6):692-704. <https://doi.org/10.21149/12851>
4. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT, 2018). Presentación de resultados. 2018. https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/ensanut/2018/doc/ensanut_2018_presentacion_resultados.pdf