

Mejora la insuficiencia cardiaca

- Si ya padeces alguna cardiopatía, el médico debe pesarte con frecuencia y, en cuanto note un aumento de peso desproporcionado con la ingesta, debe aplicar el tratamiento, que variará de acuerdo a las características del cuadro. La base terapéutica para combatir los edemas son los diuréticos los vasodilatadores y la dieta baja en sodio con control de potasio.
- También se recomienda hacer ejercicios moderado, como la caminata, y



practicarse masajes suaves. Si no existen problemas de presión arterial alta, el drenaje linfático puede ayudar a eliminar el exceso de líquidos

- En la dietas baja en sodio se recomienda consumir alrededor de 4.5 gramos de cloruro de sodio promedio por día, bastantes menos de los que algunas personas acostumbran ingerir (hasta 12 gramo por día). Si tienes en cuenta que los alimentos en su estado natural ya tienen sodio, al día habrá que agregar aproximadamente 3 gramos de cloruro de sodio, equivalente a una cucharadita.



- Existen sales de reemplazo, como la de potasio, la sal de apio, la sal marina y la sal de ajo o cebolla, aunque tampoco es conveniente abusar de ellas. Por supuesto, se debe eliminar de la dieta alimentos salados como aceitunas, carnes procesadas, conservas y quesos, preferir las verduras y frutas, ya que estimulan la producción de orina.



- También se aconseja tomar agua mineral con bajo contenido de sodio. Es importante que el médico controle los niveles de potasio en la sangre, porque al eliminar líquidos por la orina no solamente se pierde sodio.
- El potasio es importante para la función de los nervios y músculos, y además regula la presión arterial.



- Lo encuentras en la harina de soya, los cereales integrales, el plátano (banana), el jitomate, el chabacano (damasco), la pera y los frutos secos, especialmente el pistache.

