

**COLUMNA**

Jéssica Fuentes Fuentes  
Directora de la carrera de Nutrición y Dietética  
Universidad San Sebastián



## Hipertensión: no basta con sacar el salero

En Chile, una de cuatro personas vive con hipertensión. Durante años hemos concentrado los mensajes en "comer con poca sal" y en retirar el salero de la mesa. Es un avance, pero no alcanza. El problema no es solo cuánto sodio ingerimos, sino también cuánto potasio dejamos de consumir a diario.

La industrialización de los alimentos cambió de raíz nuestra dieta: al procesarlos, se reduce el potasio y se añade sodio. El resultado es un desequilibrio que favorece la presión alta. En cambio, los alimentos frescos -frutas, verduras, legumbres, lácteos naturales, carnes y pescados- contienen de manera natural mucho más potasio que sodio, lo que ayuda a que el organismo elimine el exceso de sal y proteja el corazón y el riñón.

¿Qué podemos hacer como país y como personas? Primero, mirar más allá del salero: leer etiquetas, preferir productos con menos sodio y, sobre todo, aumentar el consumo de alimentos ricos en potasio. Un plato cotidiano podría incluir: media palta; una buena porción de verduras de color (espinaca, acelga, tomate); legumbres al menos dos veces por semana; frutos secos sin sal en porciones pequeñas. En la cocina, usar hierbas, limón, ajo y especias para dar sabor sin recurrir a la sal.

Desde las políticas públicas, urge

incorporar el potasio en el etiquetado nutricional. Así como hoy las advertencias negras nos alertan del "alto en sodio", un sello positivo -por ejemplo, verde- podría destacar los productos naturalmente ricos en potasio. Esto ayudaría a la gente a elegir mejor, a la industria a ofrecer opciones más saludables y al sistema de salud a prevenir complicaciones cardiovasculares y renales.

También es clave reforzar hábitos que actúan en la misma dirección: mantener un peso adecuado, realizar actividad física regular, dormir bien y manejar el estrés. Ninguna de estas acciones reemplaza los controles ni los tratamientos indicados por profesionales de la salud, pero todas suman y pueden evitar que miles de personas lleguen tarde al diagnóstico.

La hipertensión es silenciosa, frecuente y prevenible. Bajar el sodio es necesario, pero la ecuación está incompleta si no recuperamos el potasio perdido en nuestra alimentación cotidiana. Si combinamos decisiones personales informadas con un etiquetado que facilite esas decisiones, podremos transformar un consejo abstracto en un cambio real en la mesa chilena.

No basta con sacar la sal: hace falta sumar potasio y hábitos saludables para que el corazón late más seguro.