



¿Los sustitutos de la sal son beneficiosos para la salud cardiovascular?

Mensaje evaluado “Los sustitutos de la sal son beneficiosos para la salud cardiovascular” **Tipo de mensaje:** noticia **Fecha:** 14.11.2022

Conclusión de la evaluación

Reemplazar la sal común por sustitutos de la sal bajos en sodio es probablemente beneficioso para la salud cardiovascular.



Otros puntos clave

- Los sustitutos de la sal probablemente reducen ligeramente la mortalidad cardiovascular y el riesgo de algunas enfermedades cardiovasculares.
- También probablemente reducen ligeramente la tensión arterial.
- Los beneficios cardiovasculares observados son muy pequeños a nivel individual, pero pueden ser relevantes a nivel de toda una población.
- Faltan evidencias sobre los efectos en niños, embarazadas y personas con el potasio elevado, lo que impide generalizar las conclusiones de la investigación a la población general.

Veracidad del mensaje evaluado



Probablemente cierto

Resumen Resultados (**efecto observado**) en los **desenlaces** estudiados, **grado de certeza** de estos resultados y **conclusión**

 Desenlaces	 Efecto observado	 Certeza	 Conclusión
Ictus no mortal y síndrome coronario agudo no mortal	Ligera reducción	⊕⊕⊕○ Moderada	Los sustitutos de la sal probablemente reducen ligeramente el riesgo de ictus no mortal y síndrome coronario agudo no mortal
Mortalidad cardiovascular	Ligera reducción	⊕⊕⊕○ Moderada	Los sustitutos de la sal probablemente reducen ligeramente la mortalidad cardiovascular
Mortalidad por ictus	Ligera reducción	⊕○○○ Muy baja	No se sabe si los sustitutos de la sal ayudan o no a reducir la mortalidad por ictus
Presión arterial	Ligera reducción	⊕⊕⊕○ Moderada	Los sustitutos de la sal probablemente reducen ligeramente la presión arterial

Claves para el pensamiento crítico



- > **Los estudios pequeños pueden ser confusos** El posible efecto perjudicial de los sustitutos de la sal sobre el nivel de potasio en sangre no se puede conocer bien porque solo se dispone para ello de un estudio que, además, es pequeño.
- > **La ausencia de evidencia no significa evidencia de ausencia** La falta de pruebas científicas (evidencia) sobre los efectos perjudiciales del consumo de sustitutos de la sal bajos en sodio no significa que no los haya, sino que no se conocen.