

CLORURO DE SODIO» Beneficios, Usos, Propiedades, Riesgos.

Es un mineral de aspecto cristalino y color blanco, se encuentra presente de forma abundante en la naturaleza. Puede encontrarse en grandes masas sólidas o disuelto en el agua marina. Es también conocido como sal común o sal de mesa y su composición química es **NaCl**.



Este mineral es *esencial en nuestro organismo* ya que se encarga de absorber y transportar nutrientes, mantener la presión arterial, garantizar el equilibrio correcto de los fluidos, transmitir señales nerviosas y relajar los músculos.

Por su parte, *la sal es un compuesto inorgánico*, lo cual significa que no proviene de la materia viva. Se materializa cuando se unen el Na (sodio) y el Cl (cloruro) para formar cubos blandos y cristalinos.

El cuerpo humano **necesita de este compuesto químico para funcionar**, pero un exceso o una falta de ésta podría traer efectos perjudiciales a la salud.

Pese a que la sal se usa con frecuencia para cocinar, también se puede encontrar en productos de limpieza y otras sustancias. El cloruro sódico también tiene un papel importante en la medicina.

Beneficios para la salud

El sodio y el cloruro tienen un *papel fundamental en el intestino delgado*. Por su parte, el sodio contribuye a que el cuerpo absorba mejor el cloruro, la azúcar, el agua y los aminoácidos.

No obstante, cuando está en forma de ácido clorhídrico *también puede hacer la función de jugo gástrico*, apoyando al cuerpo a digerir y absorber nutrientes.



Por otra parte, también puede ayudar a mantener la energía en reposo, puesto que el sodio y el potasio son electrolitos en el líquido dentro y fuera de las células.

Precisamente, los equilibrios entre ambas ayudan a mantener la energía en el cuerpo.

Por último, un beneficio del cloruro sódico es que puede contribuir a que los riñones, cerebro y glándulas suprarrenales trabajen en conjunto para regular la cantidad de sodio en el organismo. Las señales químicas

del cuerpo estimulan al riñón para que acumule el agua, con el fin de que esta se reabsorba en la sangre o se elimine el exceso a través de la orina.

Cuando hay demasiado sodio en la sangre, el cerebro envía señales a los riñones para que estos liberen más agua. Aun así, la ingesta de sodio debe ser baja.

Usos del cloruro de sodio

Alimentación

Por lo general, la sal común **es utilizada de manera frecuente en los alimentos.**

Puede servir como un condimento de comida, también como un conservante natural de diferentes alimentos como la carne, e incluso creando una salmuera para marinar ciertos alimentos.



Limpieza

Por otra parte, tienen una gran variedad de usos en el hogar, como lo pueden ser la limpieza de ollas y sartenes, la prevención del moho, como quitamanchas y *para evitar el hielo en invierno*. De hecho, algunos productos a base de hidróxido de sodio, carbonato de sodio, bicarbonato de sodio y el ácido clorhídrico se fabrican a partir de este compuesto.

Industria

Tiene aplicaciones en diferentes industrias como las refinerías de petróleo, industria textil, industria del caucho, u otras relacionadas.

Salud

El cloruro de sodio también puede ser utilizado con fines medicinales en procesos clínicos.

Claro está que nos referimos a la sal común, pero en términos médicos siempre utilizarán su nombre científico.

El cloruro sódico *al mezclarse con agua crea una solución salina*, que su vez tiene varias funciones médicas. Todo dependerá del uso que se le dé, pues puede aplicarse intravenoso para evitar la deshidratación y los desequilibrios electrolíticos. También se usa despejar la congestión nasal y mantener la cavidad nasal húmeda.

Entre otros usos médicos también se incluye la *limpieza de heridas* y las gotas para evitar el enrojecimiento, lagrimeo y *sequedad en los ojos*.

Recuerda que es muy importante consultar al médico sobre los productos salinos y solo adquirir los recetados por él.

Riesgos

Aunque la sal común *no es precisamente un peligro para la salud*, cuando esta se consume o aplica en cantidades **excesivas** puede llegar a irritar los ojos, piel, vías respiratorias y estómago. En caso de irritación, lo mejor es enjuagar con agua corriente mientras se recibe aire fresco

Por otra parte, el **exceso de sal en el consumo de los alimentos**, ingerirlo en altas cantidades también podría originar efectos negativos como: alta presión arterial, mayor riesgo de enfermedad cardíaca y renal, aumento de la retención de líquidos y la deshidratación.

Una cucharadita de este componente contiene, aproximadamente, 2.300 miligramos de sodio, lo cual se pueden consumir y superar fácilmente durante el día. Para evitar sus efectos negativos, lo recomendado es consumir menos de 2.300 mg al día.

En otros casos se recomienda una dieta baja en sodio. Sobre todo, si se está en **riesgo de una enfermedad cardíaca o presión arterial alta**. También se debe reducir el consumo de sal en los casos de insuficiencia renal o riesgo de padecerla; lo mismo sucede si se sufre de cálculos renales.

