



RECOMENDACIONES EN RELACIÓN AL CONSUMO DE AGUA DE OSE EN MONTEVIDEO Y CANELONES, ZONA METROPOLITANA

Ante el aumento de la concentración de sodio en el agua potable brindada por OSE, Facultad de Medicina RECOMIENDA:

1) Población GENERAL, SIN diagnóstico de hipertensión arterial.

- Mantenga el consumo habitual de agua diario, pudiendo ser en su totalidad agua de OSE.
- No agregue sal a los alimentos en los niños que están iniciando la alimentación semisólida/sólida (lactantes hasta 2 años).
- De ser posible, para la preparación de fórmulas de lactantes, utilice agua mineral.
- En población con mayor riesgo de ser hipertenso no conocido (mayores de 60 años) se recomiendan los controles de presión arterial periódicos.

2) Población que utiliza medicamentos antihipertensivos y diuréticos

- Deberán disminuir al máximo el consumo de alimentos con exceso de sodio.
- Podrán seguir consumiendo el agua de OSE hasta un litro por día y se recomienda completar su ingesta habitual con agua mineral.

3) Población con alguna de las siguientes condiciones: enfermedad renal crónica, Insuficiencia cardíaca, cirrosis, embarazadas.

- Evitar en lo posible el consumo de agua de OSE, asesorado por su médico tratante.
 - En caso de tener que tomarla, se recomienda no exceder el litro de agua/día y aumentar la frecuencia de los controles de presión arterial.
 - Completar la ingesta del volumen diario de agua recomendado por su médico.
-