

HOJA DE VIGILANCIA DEL POTASIO DIARIO

MI SEMANA

- 1 Cumplí mi meta de potasio _____ días de la semana.
- 2 Esta semana logré cumplir mi meta de potasio porque _____.
- 3 Esta semana se me dificultó cumplir mi meta de potasio porque _____.
- 4 Mi meta de potasio para la próxima semana es _____.
- 5 La próxima semana podré cumplir mi meta de potasio si _____.

* Recuerde: Las cantidades de potasio dependen del tamaño de las porciones. Los alimentos que contienen poco potasio podrían aportar mucho potasio si se ingieren porciones grandes.
* Visite www.Kitchen.KidneyFund.org para descargar la *Guía del potasio en los alimentos* en la que se indican los alimentos que tienen bajo, medio y alto contenido de potasio.

PREGUNTAS PARA SU PROVEEDOR DE ATENCIÓN MÉDICA

1. ¿Por qué es importante que controle mi potasio?
2. ¿Qué podría pasarme si tengo concentraciones elevadas de potasio en el organismo (hiperpotasemia)?
3. ¿Cuál es mi concentración de potasio en este momento?
4. ¿Debo limitar la cantidad de potasio que ingiero?
EN CASO AFIRMATIVO: ¿Qué tanto potasio puedo ingerir?
¿Cómo puedo disminuir mi concentración de potasio?
EN CASO NEGATIVO: ¿Tendré que limitar el potasio en el futuro?
5. ¿Con qué frecuencia debo hacerme análisis del potasio?
6. ¿Hay algún medicamento que pueda tomar para disminuir la concentración sanguínea de potasio?
 - a. ¿En qué momento del día debo tomar el medicamento y con qué frecuencia?
 - b. ¿Debo tomar el medicamento con o sin alimentos?
 - c. ¿Qué debo hacer si me olvido de tomar el medicamento?
7. ¿Se elimina el potasio de la sangre durante la diálisis?
8. Si el análisis de sangre indica que mi concentración de potasio bajó, ¿está bien si empiezo a ingerir más potasio?