

beyond bananas

Potasio y sus riñones

Mantener controlado el potasio

¿Qué es el potasio?

El potasio es un nutriente que necesita nuestro organismo para que los nervios y los músculos (incluido el corazón) funcionen como es debido.

Tener **demasiado potasio** (hiperpotasemia, también llamada hipercalemia) puede ser **peligroso** y causar:

- **Problemas del corazón**, como por ejemplo ataques cardíacos
- **Problemas para respirar**
- **Incapacidad de mover los músculos**



¿Cuáles son las causas de las cifras elevadas de potasio o hiperpotasemia?



La enfermedad renal

Cuando se tiene enfermedad renal, a veces los riñones no depuran el exceso de potasio y este se acumula en el organismo.



Los alimentos y las bebidas ricos en potasio

Los aguacates, las papas, los tomates, muchos jugos, los plátanos y muchos otros alimentos.



Ciertos medicamentos

Algunos medicamentos aumentan el potasio, como por ejemplo los **inhibidores del SRAA** (unos medicamentos para la presión arterial que protegen el corazón). Los inhibidores de la ECA y los ARA son inhibidores del SRAA que se usan a menudo.

Cómo mantener controlado el potasio para siempre



Vigile lo que come y bebe para no ingerir demasiado potasio.



Tome medicamentos llamados "quelantes del potasio". Estos medicamentos impiden que el organismo absorba el potasio de los alimentos y las bebidas.



- Los **quelantes del potasio** pueden ayudarlo a obtener los beneficios de los inhibidores del SRAA sin que aumenten sus cifras de potasio.
- Además, pueden brindarle la libertad de comer alimentos más nutritivos ricos en potasio **que son buenos para el corazón**.



Si desea más información y recursos gratuitos que lo ayuden a controlar el potasio, visite KidneyFund.org/BeyondBananas.

