

**beyond
bananas+**

El potasio y los riñones



El potasio y la enfermedad renal



El potasio y los riñones

Los riñones son los filtros del organismo. Su función es depurar del organismo, a través de la orina, el exceso de potasio y de líquido y los desechos. Los riñones contribuyen a mantener la cantidad adecuada de potasio y otros nutrientes en el organismo.

El potasio es un mineral que nuestro organismo necesita para que funcionen los músculos y el corazón. El potasio que tenemos procede de lo que comemos y bebemos. Cuando los riñones no funcionan bien, el potasio sobrante vuelve a entrar en el torrente sanguíneo en lugar de ser expulsado del organismo.

¿Qué es la hiperpotasemia?

A la presencia de demasiado potasio en el organismo se la llama **hiperpotasemia** (o hipercalemia), y es un problema que puede ser peligroso. Las concentraciones normales de potasio contribuyen a que el corazón lata con normalidad. Tener demasiado potasio en la sangre puede alterar la forma en que late el corazón, lo cual puede dar lugar a irregularidades del latido e incluso provocar la muerte.

Si usted tiene hiperpotasemia, es importante que reduzca su concentración sanguínea de potasio. Es posible que el médico le recomiende reducir la cantidad de potasio de la dieta, que le cambie medicamentos capaces de causar hiperpotasemia y/o que le recete unos medicamentos llamados quelantes del potasio.



¿Cómo sabré si tengo hiperpotasemia?

La única manera de saber si usted tiene hiperpotasemia es mediante un análisis sanguíneo. En general, la concentración de potasio es normal si está entre 3.7 y 5.2 mEq/L. No obstante, cada laboratorio tiene su propio intervalo de normalidad, y por eso usted debe consultar con su médico cuál es el significado de sus resultados analíticos.



Es importante recordar que los resultados solo indican la cantidad de potasio que había en la sangre al momento de hacer el análisis. Esto se debe a que la concentración de potasio depende de:

- qué tanto se ingiere cada día a través de las comidas y las bebidas
- el consumo de ciertos medicamentos que pueden aumentar la concentración de potasio
- la toma correcta de quelantes del potasio; y
- qué tan bien funcionan sus riñones.

Por ello, aunque el resultado sea normal el día del análisis de sangre, las personas que tienen enfermedad renal podrían seguir estando en gran riesgo de tener hiperpotasemia. El médico le dirá si debe hacer un seguimiento diario de la ingesta de potasio y si debe pasar a controlar la concentración de potasio como meta a largo plazo.

La hiperpotasemia casi nunca da señales, pero sus síntomas más frecuentes son:



Latidos cardíacos inusuales



Dolor en el pecho



Cansancio o debilidad



Problemas musculares (debilidad, calambres, espasmos o dolor)



Náuseas



Dificultad para respirar



Vómitos

¿Cómo se trata la hiperpotasemia?

1

Reduzca la ingesta de potasio

Modificar lo que come puede ayudarle a controlar las concentraciones de potasio. Reducir la cantidad de potasio que contiene la dieta podría impedir que el potasio se acumule en la sangre. El organismo necesita potasio, así que no es posible evitarlo por completo. Una vez que el médico o el dietista le hayan dicho qué tanto potasio debe ingerir al día:

- **Coma alimentos con contenido bajo de potasio**, que son aquellos que no tienen más de 250 mg (miligramos) de potasio por ración.
- **Preste atención a las raciones y controle el tamaño de las porciones.** Incluso los alimentos que contienen poco potasio podrían aportar mucho potasio si usted ingiere porciones grandes.
- **Lleve una vigilancia minuciosa de la cantidad de potasio que contiene lo que come y bebe.** Muchas bebidas, alimentos saludables y sustitutos de la sal pueden contener mucho potasio.

Si cuenta con un seguro de Medicare o Medicaid, la consulta con el dietista está cubierta! Si no, llame a su aseguradora para saber si tiene derecho a recibir terapia de nutrición médica.



2

Tome quelantes del potasio según le indique el médico

A veces, la hiperpotasemia se trata con unos medicamentos llamados quelantes del potasio. Estos quelantes se unen al potasio del organismo e impiden que parte de él llegue al torrente sanguíneo. El uso continuado de quelantes del potasio según las indicaciones del médico puede ayudar a mantener las concentraciones de potasio en valores normales.

El medicamento es un polvo que se mezcla con agua y se toma a diario. Consulte a su médico para saber si un quelante del potasio es una opción para usted. Los quelantes del potasio pueden tener efectos secundarios. Usted debe hablar con su médico sobre los efectos secundarios y analizar las nuevas opciones de tratamiento que haya. No obstante, no deje de tomar el medicamento salvo que el médico se lo indique.

La hiperpotasemia es un problema potencialmente grave que usted debe tratar.

3

Algunos medicamentos pueden aumentar las concentraciones de potasio

Para mantener la concentración del potasio dentro del intervalo normal, es posible que el médico le cambie la dosis de estos medicamentos. Pregúntele al médico si es necesario cambiar alguno de los medicamentos que toma y que podrían aumentar la concentración de potasio o si debe tomar otros medicamentos para ayudar a impedir que las concentraciones de potasio aumenten demasiado.

¿Cómo puedo vigilar el potasio?

Una vez que sepa qué tanto potasio necesita cada día, podrá planificar las comidas para asegurarse de ingerir la cantidad correcta. ¡Recuerde que incluso un solo alimento puede hacer que aumente su concentración de potasio! Para saber qué tanto potasio contienen sus alimentos y bebidas:

- **Lea las etiquetas de los alimentos.** Algunas etiquetas de alimentos y bebidas envasados indican qué tantos miligramos de potasio contienen.
- **Revise la lista de ingredientes** de los alimentos y bebidas envasados, para ver si contienen la palabra "potasio" (en inglés, *potassium*) o su símbolo, que es "K" o "K+".
- **Descargue la *Guía del potasio en los alimentos de Beyond Bananas*** en KidneyFund.org/BeyondBananas, en la que encontrará una lista de alimentos (fruta, verdura, carne, lácteos y otras comidas y bebidas) con contenido bajo, medio o alto de potasio.
- **Hable con su dietista.**

Si sabe que va a ingerir una comida o bocadillo que contiene mucho potasio, planifique con antelación. Por ejemplo, si va a salir a cenar y sabe que será difícil saber qué tanto potasio contendrán los alimentos, planifique para el desayuno y el almuerzo alimentos con bajo contenido de potasio.

Descargue la *Hoja de vigilancia del potasio de Beyond Bananas* en KidneyFund.org/BeyondBananas y empiece a llevar la cuenta del potasio que ingiere

Recuerde que tomando sus medicamentos y vigilando qué tanto potasio ingiere al día, ¡USTED tiene en sus manos controlar sus concentraciones de potasio!

Recursos

Visite **KidneyFund.org/BeyondBananas** para informarse sobre la hiperpotasemia y descargarse herramientas que le faciliten una alimentación nefrosaludable:

HOJA DE VIGILANCIA DEL POTASIO DIARIO

Día	Alimento	BROTADOS		SOPAS		PASTAS		FRUTAS		OTROS	TOTAL	RANGO DE POTASIO
		Porción	mg de potasio	Porción	mg de potasio	Porción	mg de potasio	Porción	mg de potasio			
Lun	Alimento											D: 0 I: 0
Mar	Alimento											D: 0 I: 0
Mié	Alimento											D: 0 I: 0
Jue	Alimento											D: 0 I: 0
Vie	Alimento											D: 0 I: 0
Sáb	Alimento											D: 0 I: 0
Dom	Alimento											D: 0 I: 0

La **Hoja de vigilancia del potasio** le puede ayudar a adquirir el hábito de llevar la cuenta del potasio ingerido y a tomar los quelantes.

beyond bananas Guía del potasio en los alimentos

Proteínas	
Contenido bajo de potasio	Contenido alto de potasio
<ul style="list-style-type: none"> Alimentos permitidos: Alimentos restringidos: 	<ul style="list-style-type: none"> Alimentos permitidos: Alimentos restringidos:
Carbohidratos	
Contenido bajo de potasio	Contenido alto de potasio
<ul style="list-style-type: none"> Alimentos permitidos: Alimentos restringidos: 	<ul style="list-style-type: none"> Alimentos permitidos: Alimentos restringidos:

La **Guía del potasio en los alimentos** y su lista de alimentos con bajo, medio y alto contenido de potasio le puede ayudar a elegir los alimentos y bebidas adecuados de los diversos grupos de alimentos.

Preguntas para el médico



1. ¿Cuál es mi concentración de potasio?

2. ¿Cuál debiera ser mi concentración de potasio?

3. ¿Con qué frecuencia debo hacerme análisis de sangre para conocer mi concentración de potasio?

4. ¿Qué tanto potasio debo ingerir al día?

5. (Si usted tiene hiperpotasemia) ¿Cuál es el tratamiento adecuado para mí?



AstraZeneca es el patrocinador exclusivo de la campaña Beyond Bananas.



KidneyFund.org/BeyondBananas