

Guía de conversación sobre la hiperpotasemia

¿Qué sabe usted del potasio y los riñones?

- El potasio es un mineral y electrólito que se encuentra en muchos alimentos. El organismo lo necesita para que funcionen los músculos.
- Los riñones sanos depuran de la sangre el exceso de potasio. Cuando una persona tiene enfermedad renal, el exceso de potasio regresa a la sangre en lugar de ser expulsado del cuerpo.
- La **hiperpotasemia** es un trastorno crónico que consiste en que la sangre contiene demasiado potasio.
- La presencia de una cantidad excesiva de potasio en la sangre es peligrosa y puede provocar ataques cardíacos e incluso la muerte.

¿Conoce usted las cifras de potasio de sus últimos análisis?

Su cifra de potasio del día fue de mEq/L.

FECHA

CIFRA

Esta cifra es (rodee una con un círculo): **Demasiado baja** **Normal** **Demasiado alta**

- Usted podría tener riesgo de hiperpotasemia aunque la cifra de su último análisis fuera **normal**.
- Si la cifra de su último análisis fue **demasiado baja**, tenga en cuenta que tener demasiado poco potasio en la sangre puede ser también perjudicial.
- Si la cifra de su último análisis fue **demasiado alta**, hay medidas que puede tomar para reducirla y controlar en lo sucesivo el riesgo de hiperpotasemia.

Recuerde que los niveles de potasio varían de día en día. La cifra del análisis siempre dependerá de lo siguiente:

- de si usted toma quelantes del potasio con regularidad;
- de lo que haya tomado o comido el día del análisis;
- de los medicamentos que tome, ya que determinados medicamentos como los inhibidores de la ECA (enzima convertidora de angiotensina) y los ARA (antagonistas del receptor de la angiotensina II) pueden aumentar la cifra de potasio;
- de cómo esté la función renal el día del análisis.

Controlar el potasio es una meta a largo plazo, no a corto.

En [KidneyFund.org/beyondbananas](https://www.kidneyfund.org/beyondbananas) encontrará consejos, herramientas y recursos para controlar sus cifras de potasio.



La hiperpotasemia es un problema médico grave, pero usted tiene en su mano la posibilidad de controlar sus cifras de potasio.

1. Tome con regularidad sus quelantes del potasio.

¿Ya toma quelantes del potasio?

Sí, ¡los tengo recetados!

- Siga tomándolos con regularidad. Omitir tomas puede tener consecuencias graves.
- Hable con su médico sobre los efectos secundarios que podrían presentarse. Quizá le pueda recetar un quelante diferente que le vaya mejor.
- Lleve una lista de todos los medicamentos que toma. El médico le podrá ayudar a crear un plan de cómo tomar con seguridad los quelantes con otros medicamentos.

No, quisiera informarme.

- Los quelantes del potasio son medicamentos en polvo que se mezclan con agua y se beben.
- Actúan uniéndose al potasio en el organismo e impidiendo que se acumule en la sangre.
- Si el médico no le recetó quelantes del potasio, quizá tenga que controlar el potasio usted mismo por medio de una dieta con poco potasio.

Recuerde tomar el quelante del potasio:

_____ Frecuencia de toma

Importante: Algunos medicamentos habituales para la presión arterial que protegen el corazón pueden también aumentar la concentración sanguínea de potasio. Tomar un quelante del potasio permite a la persona seguir tomando con seguridad medicamentos cardioprotectores, como los inhibidores de la ECA y los ARA. Pregunte a su proveedor de atención médica si estos medicamentos podrían ser adecuados para usted.

2. Lleve cuenta del potasio que ingiere a diario.

¿Le recomendó el médico que lleve cuenta del potasio diario?

Sí, llevo cuenta de todos los alimentos que ingiero.

- ¡Muy bien hecho! No olvide llevar cuenta también del potasio que contienen las bebidas.
- Atención a los sustitutos de la sal, porque aunque contengan poco sodio suelen contener mucho potasio.
- Informe a su médico de todos los medicamentos y suplementos herbales que tome. Algunos contienen potasio agregado.

Sí, pero no sé por dónde empezar.

- Lea las etiquetas alimentarias y compruebe si hay potasio oculto en los ingredientes de los alimentos envasados.
- Controle las porciones que ingiere. Si la porción es grande, un alimento con poco potasio se convierte en alimento con mucho potasio.
- Use la *Guía del potasio en los alimentos y la Hoja de vigilancia del potasio* de Beyond Bananas.

Sumando las comidas y las bebidas, su objetivo es ingerir _____ mg diarios.
Llene el campo

Si toma los quelantes del potasio como se los recetaron, podrá comer una gama más diversa de alimentos que le gusten.