

# La enfermedad renal y el potasio

## ¿Qué es el potasio y por qué es importante?

El potasio es un mineral que se encuentra en muchos alimentos. Con las cantidades adecuadas en el cuerpo, el potasio ayuda a que los músculos funcionen adecuadamente y conserva la estabilidad del ritmo cardíaco.

## ¿Cómo afecta la enfermedad renal al potasio?

Por lo general, el potasio permanece en el nivel correcto si sus riñones están sanos. Lamentablemente, la enfermedad renal puede ocasionar que tenga exceso de potasio en su cuerpo. Este es el motivo:

- Cuando tiene enfermedad renal, sus riñones no eliminan suficiente potasio.
- Algunos medicamentos para tratar la enfermedad renal pueden hacer que su nivel de potasio aumente.

## ¿Qué sucede si tengo exceso de potasio en el cuerpo?

El exceso de potasio puede ser peligroso. Y puede ocasionar:

- Debilidad muscular
- Entumecimiento u hormigueo
- Latidos cardíacos lentos o irregulares
- Muerte súbita debida a un paro cardíaco

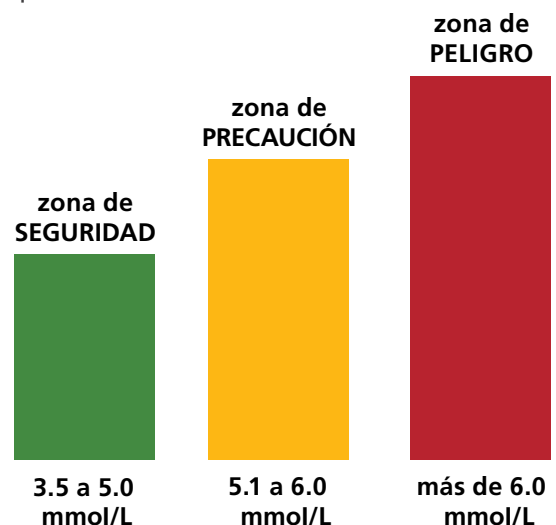
Si tiene enfermedad renal, deberá realizarse pruebas de sangre regularmente para revisar la cantidad de potasio que hay en su sangre. Si su nivel de potasio es muy alto, necesitará tratamiento para reducirlo. Vea la casilla “Zonas de potasio” (a la derecha) para obtener más información.

## ¿Qué debo hacer ahora?

- 1 Hágase pruebas de sangre periódicamente para controlar el nivel de potasio en su cuerpo.
- 2 Trate de comer alimentos bajos en potasio. Consulte la [página 2](#) y la [página 3](#) para averiguar los niveles de potasio de los alimentos comunes.
- 3 Revise los consejos sobre cómo seguir una dieta baja en potasio y controlar su nivel de potasio (vea la [página 4](#)).




## Zonas de potasio

Se le harán análisis de sangre periódicamente para controlar su nivel de potasio en la sangre. Su proveedor de atención médica le dirá en cuál de las siguientes zonas se encuentra usted y qué deberá hacer:




## Potasio en los alimentos comunes

Limite el consumo de alimentos que sean ricos en potasio y **elija** aquéllos que sean bajos en potasio. En la siguiente tabla y en la **página 4** se muestran los niveles de potasio que contienen los alimentos comunes. Una porción es ½ taza, a menos que se indique un tamaño de porción diferente. Los alimentos de la columna “¡Adelante!” en **negrita** son los que contienen la menor cantidad de potasio, esto es, menos de 200 miligramos (mg) por porción.

Categoría	 <b>Muy ricos en potasio</b> (más de 400 mg: <b>LIMÍTELOS</b> )	 <b>Ricos en potasio</b> (200 a 400 mg: <b>OBSERVE los tamaños de las porciones</b> )	 <b>Bajos en potasio</b> (menos de 200 mg: <b>ELIJA estos</b> )
<b>Frutas y jugos de frutas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bananas</li> <li>• Melón verde</li> <li>• Jugo de naranja</li> <li>• Papaya</li> <li>• Ciruela pasa y jugo de ciruela pasa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Albaricoques (frescos, enlatados) y néctar de albaricoque</li> <li>• Albaricoques (secos, ¼ taza)</li> <li>• Melón</li> <li>• Dátiles (¼ taza)</li> <li>• Higos (secos) (¼ taza)</li> <li>• Guayaba</li> <li>• Yaca (cruda)</li> <li>• Kiwi</li> <li>• Mango</li> <li>• Nectarinas</li> <li>• Naranja</li> <li>• Granada y jugo de granada</li> <li>• Pasas de uva (¼ taza)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Manzanas, puré de manzana</b>, y jugo de manzana</li> <li>• Bayas: arándanos, <b>zarzamoras, guindas, frambuesas</b>, fresas y jugos de bayas</li> <li>• Bayas y jugo de bayas</li> <li>• Higos (frescos)</li> <li>• Cóctel de frutas</li> <li>• Toronja y jugo de toronja</li> <li>• Uvas y <b>jugo de uva</b></li> <li>• Yaca (enlatada)</li> <li>• <b>Limones y jugo de limón</b></li> <li>• Lichi</li> <li>• Mandarinas</li> <li>• Duraznos (frescos o <b>enlatados</b>)</li> <li>• Peras (frescas o <b>enlatadas</b>)</li> <li>• Piña</li> <li>• Ciruelas</li> <li>• Rambután (enlatado y escurrido)</li> <li>• Ruibarbo</li> <li>• Mandarinas</li> <li>• Sandía</li> </ul>
<b>Vegetales y jugo de vegetales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aguacate (palta)</li> <li>• Brotes de bambú (crudos)</li> <li>• Frijoles (frijoles blancos, frijoles negros, garbanzos, frijoles rojos, frijoles pinto enlatados o secos)</li> <li>• Col china</li> <li>• Papas (papa blanca y camote, papas fritas y papitas fritas)</li> <li>• Calabaza (calabazas de invierno como hubbard o bellota)</li> <li>• Productos de tomate (incluida la pasta de tomate y la salsa marinara)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alcachofa</li> <li>• Betabeles y sus hojas</li> <li>• Col china</li> <li>• Coles de Bruselas</li> <li>• Apio (cocido)</li> <li>• Chiles</li> <li>• Verduras: espinacas (cocidas), acelgas (cocidas), hojas de betabel</li> <li>• Lentejas</li> <li>• Champiñones (enlatados)</li> <li>• Calabaza</li> <li>• Tubérculos (chirivía y nabicol)</li> <li>• Tomates o jugo de tomate</li> <li>• Cóctel de jugo de verduras</li> <li>• Yuca, mandioca, ñame</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espárrago</li> <li>• Brotes de bambú (enlatados)</li> <li>• Brócoli</li> <li>• <b>Repollo</b></li> <li>• Cactus (nopales)</li> <li>• Zanahorias</li> <li>• Coliflor</li> <li>• Apio (fresco)</li> <li>• <b>Pepino</b></li> <li>• Berenjena</li> <li>• <b>Endibia</b></li> <li>• <b>Frijoles verdes</b></li> <li>• Pimiento verde</li> <li>• <b>Lechuga redonda</b></li> <li>• Gombo</li> <li>• Verduras de hojas verdes: <b>acelga (fresca)</b>, col rizada, col verde, nabo, mostaza, espinaca (fresca)</li> <li>• Champiñones (frescos)</li> <li>• Cebollas y rábanos</li> <li>• Arvejas (incluidas las arvejas con vaina y las arvejas chinas)</li> <li>• Algas marinas (secas)</li> <li>• Calabaza espagueti</li> <li>• Germinados (<b>alfalfa, frijol</b>)</li> <li>• Calabaza (calabacín, calabaza amarilla)</li> <li>• <b>Castañas de agua (chinas)</b></li> </ul>

Categoría	 <b>Muy ricos en potasio</b> (más de 400 mg: <b>LIMÍTELOS</b> )	 <b>Ricos en potasio</b> (200 a 400 mg: <b>OBSERVE los tamaños de las porciones</b> )	 <b>Bajos en potasio</b> (menos de 200 mg: <b>ELIJA estos</b> )
<b>Lácteos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema, y leche y crema</li> <li>• Leche: normal, descremada, 2 %, chocolate, suero de leche (1 taza)</li> <li>• Leche de soja, chocolate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche de soja, vainilla o natural (1 taza)</li> <li>• Yogur (1 taza)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Queso cottage (1 taza) </li> <li>• Queso duro y queso procesado (1 onza) </li> <li>• Leche de arroz (sin enriquecer)</li> </ul>
<b>Carnes y sustitutos de la carne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frijoles enlatados</li> <li>• Frijoles y guisantes secos</li> <li>• Lentejas</li> <li>• Nueces y semillas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carne de res, cerdo, ternera (3 onzas)</li> <li>• Pescado (3 onzas)</li> <li>• Mantequilla de maní (2 cucharadas)</li> <li>• Pollo (3 onzas)</li> </ul>	Huevos (2)
<b>Panes y cereales</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salvado, cereales y panes de salvado</li> <li>• Granola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Palomitas de maíz</li> <li>• <b>Pan, galletas, fideos, pasta o tortillas elaboradas con harina blanca (refinada)</b> </li> <li>• Pan, galletas, fideos, pasta o tortillas elaboradas con harina de trigo integral </li> <li>• Arroz blanco</li> </ul>
<b>Grasas y aceites</b>		Aderezos para ensalada (algunos): lea la etiqueta y la lista de ingredientes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantequilla, margarina y aceites</li> <li>• Mayonesa y similares</li> </ul>
<b>Dulces, postres y edulcorantes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chocolate</li> <li>• Dulces con chocolate o nueces</li> <li>• Helado de chocolate o nueces (1 taza)</li> <li>• Nueces</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Helado sin chocolate o nueces (1 taza)</li> <li>• Piloncillos (1 cucharada)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pasteles, galletas y tartas sin chocolate, o frutas o verduras ricas en potasio</b></li> <li>• <b>Dulces (caramelos duros, gomitas, jelly beans)</b></li> <li>• <b>Paletas heladas, gelatina</b></li> <li>• <b>Jaleas, mermeladas, jarabe de arce</b></li> <li>• <b>Azúcar (blanca), jarabe de maíz, miel de abeja</b></li> </ul>
<b>Bebidas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chocolate caliente (1 taza)</li> <li>• Leche y otras bebidas lácteas</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Bebidas gaseosas</b></li> <li>• <b>Refrescos en polvo</b></li> <li>• <b>Limonada</b></li> <li>• <b>Café o té (1 taza)</b></li> </ul>
<b>Espicias, condimentos y otros ingredientes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Polvo de hornear bajo en sodio</li> <li>• Sustitutos de sal (algunos): revise la etiqueta</li> <li>• Sopas y salsas bajas en sodio (algunas): revise la etiqueta</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Almidón de maíz, polvo para hornear regular</b> </li> <li>• <b>Hierbas y especias</b></li> <li>• <b>Mostaza</b> </li> <li>• <b>Salsas y mezclas de salsas</b> </li> <li>• <b>Vainilla y otros saborizantes</b></li> <li>• <b>Vinagre</b></li> </ul>

 Un salero al lado de un artículo significa que es rico en sodio (sal). Para reducir el sodio, limite el consumo de estos alimentos.

## ¿Cómo puedo controlar el potasio?

Para mantener su potasio en un nivel saludable para el cuerpo o para disminuirlo si el nivel está demasiado elevado:

- **Hable con su médico sobre TODOS los medicamentos que toma, incluidos los medicamentos de venta libre, suplementos y remedios a base de hierbas.** Algunos de ellos, incluidos los medicamentos de venta libre para el dolor y las vitaminas, podrían aumentar su nivel de potasio.
- **Limite los alimentos ricos en potasio en su dieta.** Vea la [página 2](#) y la [página 3](#) para descubrir los niveles de potasio de muchos alimentos comunes.
- **Esté atento a los tamaños de las porciones.** Incluso con los alimentos bajos en potasio, una porción extra grande puede aportarle demasiado potasio.
- **Evite el uso de sustitutos de la sal.** El cloruro de potasio a menudo se utiliza en lugar del cloruro de sodio (sal de mesa) para hacer que los alimentos sean más “saludables para el corazón”. Revise las “listas de ingredientes” de todos los alimentos para ver si contienen cloruro de potasio y, si es así, evítelos.
- **Hable con su nefrólogo si usted tiene diarrea o vómitos excesivos.** Estos pueden afectar los niveles de potasio en su cuerpo.

### Ayuda de un nutriólogo dietista certificado

Hable con su médico para saber si una consulta con un nutriólogo dietista certificado (RDN, por sus siglas en inglés) podría serle útil.

Un RDN puede ayudarle a crear un plan alimenticio basado en sus restricciones de dieta y lo que a usted le gusta comer. La ayuda de un RDN puede serle especialmente útil si tiene varias restricciones dietéticas.

Para mayor información y para comunicarse con un RDN, visite: [intermountainhealthcare.org/nutrition](http://intermountainhealthcare.org/nutrition)

## Consejos para reducir el consumo de potasio

Algunas veces, una dieta baja en potasio puede parecer complicada. Estos son algunos consejos para seguir una dieta baja en potasio:

- **Enfóquese principalmente en limitar el consumo de alimentos muy ricos en potasio (vea la [página 3](#) y la [página 4](#)).** La mayoría de los alimentos contienen cierta cantidad de potasio; pero, evitar o limitar los alimentos ricos en potasio es muy importante.
- **Limite la leche y los productos lácteos a 1 taza por día.**
- **Limite los alimentos ricos en proteínas a 3 onzas por comida.** Un mazo de naipes es una buena referencia para el tamaño de porción de las carnes.
- **Si come frutas enlatadas, no beba el jugo de la lata.** Cuele el jugo de todas las frutas y verduras enlatadas, y no cocine las verduras enlatadas en su jugo.
- **Establezca límites razonables.** Si su nivel de potasio es inferior a 5 mmol/L, puede consumir 1 ó 2 alimentos con más potasio. Tan sólo coma una cantidad muy pequeña. Por ejemplo:
  - Coma unos cuantos trozos pequeños de melón en una ensalada de frutas; no coma una rebanada completa.
  - Coma una rebanada fina de tomate en un sándwich, pero no coma un sándwich de tomate.
- **No consuma varios alimentos ricos en potasio en una sola comida o en un solo día.** Por ejemplo, no desayune cereal de salvado, jugo de naranja y un plátano.

### ¿Mi potasio puede bajar demasiado?

Si padece de enfermedad renal, es poco común que el potasio esté demasiado bajo, pero puede suceder.

Si los análisis de sangre muestran que su nivel de potasio está demasiado bajo, su proveedor de atención médica le dirá qué hacer. Por lo general, usted puede incorporar nuevamente alimentos ricos en potasio a su dieta, al menos hasta que su nivel de potasio vuelva a la normalidad.