

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. Ésta es la razón:

- Cuando se padece de enfermedad renal, los riñones no excretan suficiente potasio.
- Algunos medicamentos que tratan la enfermedad renal pueden aumentar el nivel de potasio.

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

El exceso de potasio puede ser peligroso y puede ocasionar:

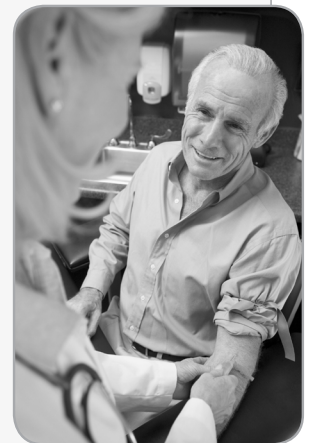
- Debilidad muscular
- Entumecimiento u hormigueo
- Ritmo cardíaco lento o irregular
- Muerte súbita debida a un paro cardíaco

Si padece de enfermedad renal, requerirá de análisis de sangre periódicos para controlar su nivel de potasio en la sangre. Si su potasio está demasiado alto, necesitará tratamiento para disminuir el nivel. Consulte el recuadro *Zonas de potasio* para mayor información.

Zonas de potasio

Se le harán análisis de sangre periódicamente para controlar su nivel de potasio en la sangre. Su proveedor de cuidados de la salud le dirá en qué zona se encuentra y qué debe hacer.

- **Zona de SEGURIDAD:**
3.5 a 5.0 mmol/L. En esta zona, limite el consumo de alimentos ricos en potasio para evitar que su nivel de potasio suba demasiado.
- **Zona de PRECAUCIÓN:**
5.1 a 6.0 mmol/L. En esta zona, además de limitar el consumo de alimentos ricos en potasio, podría necesitar cambios de medicamentos o tratamientos médicos.
- **Zona de PELIGRO:**
Superior a 6.0 mmol/L. En esta zona, necesitará tratamiento urgente, incluidas frecuentes hospitalizaciones.



¿Cómo puedo controlar el potasio?

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

- **Hable con su médico sobre TODOS los medicamentos que toma, incluidos medicamentos de venta libre, suplementos alimenticios y remedios herbarios.** Algunos de ellos, incluidos medicamentos para el dolor de venta libre y vitaminas, podrían aumentar su nivel de potasio.
- **Limite el consumo de alimentos ricos en potasio.** Consulte la siguiente página para obtener consejos sobre cómo hacerlo y vea las páginas 3 y 4 para conocer el nivel de potasio de muchos alimentos comunes.

- **Cuide el tamaño de las porciones.** Incluso con los alimentos bajos en potasio, una porción extragrande puede darle demasiado potasio.
- Lea las etiquetas de los sustitutos de sal y de los alimentos empaquetados “bajos en sodio”. Si contienen más de 200 mg de potasio por porción o si el potasio es uno de los primeros ingredientes, evítelos. Si el potasio no figura en los “Datos de nutrición”, entonces vea la lista de ingredientes para ver cuáles de ellos tienen un alto contenido de potasio (consulte las páginas 3 y 4).

Consejos para reducir el consumo de potasio

Algunas veces, una dieta baja en potasio puede parecer complicada. Éstos son algunos consejos prácticos sobre cómo seguir una dieta baja en potasio:

- **Enfóquese principalmente en reducir el consumo de alimentos muy ricos en potasio** (vea las páginas 3 y 4). La mayoría de los alimentos contienen cierta cantidad de potasio; sin embargo, evitar o reducir estos alimentos ricos en potasio es una estrategia importante.
- **Limite la leche y los productos lácteos** a 1 taza por día.
- **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 jitomate en un sándwich, pero no coma un sándwich de jitomate.
- 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.

Ayuda de un nutriólogo dietista certificado (RDN, por sus siglas en inglés)

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

Un nutriólogo dietista certificado puede ayudarle a elaborar un plan de alimentación basado en las restricciones de su dieta y lo que 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



¿Mi potasio puede disminuir demasiado?






Si padece de enfermedad renal, es poco común que el potasio esté demasiado bajo, pero puede suceder. Por ejemplo, su potasio puede estar demasiado bajo si no come lo suficiente, si vomita o tiene diarrea durante un período prolongado, o si toma ciertos medicamentos como diuréticos o esteroides.


Si los análisis de sangre muestran que su nivel de potasio está demasiado bajo, su proveedor de cuidados de la salud 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.

Potasio en los alimentos comunes

Limite el consumo de alimentos que sean ricos en potasio y elija aquéllos que sean bajos en potasio. En el cuadro a continuación y en el de la página 4 se muestra el nivel de potasio que se encuentra en alimentos comunes. Una porción corresponde a ½ taza, a menos que se indique una cantidad diferente. Los alimentos de la columna “¡ADELANTE!” en negrita son los que contienen la menor cantidad de potasio, esto es, menos de 100 mg por porción.

Categoría	Muy ricos en potasio (más de 400 mg — LIMITE su consumo)	Ricos en potasio (200–400 mg — observe el tamaño de las porciones)	Bajos en potasio (menos de 200 mg)
Frutas y jugos de frutas (No beba el jugo de frutas enlatadas)	<ul style="list-style-type: none"> • Plátanos • Melón dulce • Jugo de naranja • Papaya • Ciruela pasa y jugo de ciruela pasa 	<ul style="list-style-type: none"> • Chabacanos (frescos, enlatados) y néctar de chabacano • Chabacano (seco, 1/4 de taza) • Melón • Dátiles (1/4 de taza) • Higos (secos) (1/4 de taza) • Kiwi (1 pieza) • Mango • Nectarinas • Naranjas • Granada y jugo de granada • Pasas (1/4 de taza) 	<ul style="list-style-type: none"> • Manzanas, puré de manzana, y jugo de manzana • Moras: zarzamoras, arándano (seco), arándano azul, frambuesas, fresas y jugos de moras • Cerezas y jugo de cereza • Higos (frescos) • Cóctel de frutas • Toronja y jugo de toronja • Uvas y jugo de uva • Limones y jugo de limón • Mandarinas • Duraznos (frescos o enlatados) • Peras (frescas o enlatadas) • Piña • Ciruelas • Ruibarbo • Mandarinas • Sandía
Verduras y jugos de verduras	<ul style="list-style-type: none"> • Aguacate • Brote de bambú, crudo • Frijoles: frijol blanco seco o enlatado, frijol negro, garbanzos, frijol rojo, frijol pinto • Col china • Papas: papa blanca, camotes, papas a la francesa y papitas fritas • Calabazas: de invierno, como calabaza hubbard o bellota • Productos de jitomate: pasta de jitomate, marinara, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Alcachofa • Betabeles y sus hojas • Coles de Bruselas • Apio (cocido) • Chiles • Verduras: espinacas (cocidas), acelgas (cocidas), hojas de betabel • Lentejas • Champiñones (enlatados) • Calabaza • Verduras de raíz: chirivía y nabicol • Jitomates o jugo de jitomate • Cóctel de jugo de verduras 	<ul style="list-style-type: none"> • Espárragos • Brote de bambú, enlatado • Brócoli • Zanahorias • Coliflor • Col • Apio (fresco) • Pepino • Berenjena • Endibia • Ejotes • Pimiento verde • Verduras de hojas verdes: acelga (fresca), col rizada, col verde, nabo, mostaza, espinaca (fresca) • Lechuga redonda • Champiñones (frescos) • Cebollas y rábanos • Chicharos (incluidos los de vaina y los chicharos chinos) • Germinados: alfalfa, frijol • Calabazas: calabacitas, calabaza amarilla • Castañas de agua

Categoría	Muy ricos en potasio (más de 400 mg — LIMITE su consumo)	Ricos en potasio (200-400 mg — observe el tamaño de las porciones)	Bajos en potasio (menos de 200 mg)
Lácteos	<ul style="list-style-type: none"> • Crema, y leche y crema • Helado de chocolate o nueces (1 taza) • Leche: normal, descremada, 2 %, chocolate, suero de leche (1 taza) • Leche de soya, chocolate 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche de soya, de vainilla o normal (1 taza) • Yogur (1 taza) • Helado SIN chocolate o nueces (1 taza) 	<ul style="list-style-type: none"> • Queso cottage (1 taza)  • Queso duro y queso procesado (1 onza)  • Leche de arroz (sin enriquecer)
Carnes y sustitutos de carne	<ul style="list-style-type: none"> • Frijoles y chícharos secos • Frijoles enlatados: blancos, pinto, etc. • Lentejas • Nueces y semillas 	<ul style="list-style-type: none"> • Carne: res, cerdo, ternera (3 onzas) • Aves: pollo, pavo (3 onzas) • Pescado (3 onzas) • Mantequilla de cacahuete (2 cucharadas) 	<ul style="list-style-type: none"> • Huevos (2)
Panes y cereales		<ul style="list-style-type: none"> • Salvado, cereales y panes de salvado • Granola 	<ul style="list-style-type: none"> • Pan, galletas, fideos, pasta o tortillas elaboradas con harina blanca (refinada) • Pan, galletas, fideos, pasta o tortillas elaboradas con harina integral (Contienen un poco más de potasio, pero son importantes en una dieta saludable para el corazón) • Palomitas de maíz • Arroz blanco
Grasas y aceites		<ul style="list-style-type: none"> • Aderezos para ensalada (algunos): lea la etiqueta y la lista de ingredientes 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantequilla, margarina y aceites • Mayonesa y similares
Dulces, postres y edulcorantes	<ul style="list-style-type: none"> • Chocolate • Dulces con chocolate o nueces • Helado de chocolate o nueces (1 taza) • Nueces (1/2 taza) 	<ul style="list-style-type: none"> • Helado sin chocolate o nuez (1 taza) • Piloncillo (1 cucharada) 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasteles, galletas y tartas sin chocolate, o frutas o verduras ricas en potasio • Dulces: caramelos duros, gomitas, jelly beans • Paletas heladas • Jaleas, mermeladas, y gelatina • Jarabe de maple • Azúcar (blanca), jarabe de maíz, miel de abeja
Bebidas	<ul style="list-style-type: none"> • Chocolate caliente (1 taza) • Leche y otros productos lácteos 		<ul style="list-style-type: none"> • Bebidas gaseosas • Refrescos en polvo • Limonada • Café o té (1 taza)
Especias, condimentos, varios	<ul style="list-style-type: none"> • Polvo de hornear bajo en sodio • Sustitutos de sal (algunos): revise la etiqueta • Sopas y salsas bajas en sodio (algunas): revise la etiqueta 		<ul style="list-style-type: none"> • Maicena, polvo para hornear regular  • Hierbas y especias • Mostaza  • Salsas y dips  • Vainilla y otros saborizantes • Vinagre

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