



¿Se encuentra O-K+?

¿Se encuentra O-K+?

Día nacional de concientización sobre el

alto nivel de potasio

1/5/20

HOJA INFORMATIVA

¿Qué es el potasio?

El potasio es un mineral natural que se encuentra en los alimentos que comemos y que ayuda en el funcionamiento de su cuerpo. El potasio ayuda a que su corazón lata regularmente y a que sus músculos funcionen de forma adecuada. K+ es la abreviatura médica de potasio.

¿Qué es la hiperpotasemia?

La hiperpotasemia también se conoce como alto nivel de potasio, una afección en la que la cantidad de potasio en la sangre es mayor de lo que debería ser. Un alto nivel de potasio generalmente se considera 5,1 mEq/L (miliequivalentes por litro) o más. Los niveles de potasio se pueden determinar mediante un análisis de sangre.

¿Por qué los pacientes renales necesitan saber sus niveles de potasio?

El alto nivel de potasio puede desarrollarse por diversas razones. Una de las causas más comunes es la enfermedad renal crónica (ERC). El exceso de potasio normalmente se elimina por los riñones. Si sus riñones no funcionan correctamente, el potasio puede aumentar a niveles peligrosos y usted podría estar en riesgo de padecer problemas de salud graves. Estos pueden incluir latidos cardíacos irregulares, ataque cardíaco, parálisis temporal o incluso la muerte.

¿Cuáles son los síntomas de un alto nivel de potasio?

Los síntomas de un alto nivel de potasio (hiperpotasemia) pueden ser difusos o leves. Un alto nivel de potasio a menudo se detecta durante un análisis de sangre de rutina. Los signos y síntomas pueden incluir: debilidad, fatiga, hormigueo o entumecimiento, latidos cardíacos irregulares, dificultad para respirar, incapacidad para moverse, náuseas y vómitos.

¿Qué pueden hacer los pacientes renales para reducir o controlar sus niveles de potasio?

Es muy importante hablar con su equipo de atención médica para analizar formas de limitar su consumo de potasio si sus riñones están dañados. Los pacientes que se someten a diálisis deben recibir todos los tratamientos e intercambios recetados para ayudar a prevenir un alto nivel de potasio.

Aprenda qué alimentos tienen alto contenido de potasio (como plátanos y aguacates) y cuáles tienen bajo contenido de potasio (como manzanas y judías verdes). Obtenga más información sobre los alimentos con alto y bajo contenido de potasio en el reverso de esta hoja informativa.

Pregúntele a su médico qué medicamentos podrían estar afectando sus niveles de potasio, así como si necesita medicamentos para ayudar a reducir o controlar su nivel de potasio.

El Día nacional de concientización sobre el alto nivel de potasio es el 1/5/20.

¡Obtenga más información!

www.AreYouOK.org @areyouok5point1 #areyouok5point1



Esta campaña nacional inaugural de concientización sobre el alto nivel de potasio está orgullosamente respaldada por una donación educativa de Relypsa, Inc.

Potasio y etiquetas de alimentos:

Es importante leer cuidadosamente las etiquetas de información nutricional de los alimentos, pero tenga en cuenta que NO se requiere que las empresas de alimentos especifiquen el contenido de potasio. Pregunte a su equipo de atención médica qué información debe buscar en la lista de ingredientes para determinar si hay potasio oculto. Revise el siguiente diagrama de una etiqueta de alimentos.

Potasio y sustitutos de la sal:

Si bien la reducción de sodio es extremadamente importante para los pacientes renales, tenga cuidado con los sustitutos de la sal (incluidos los alimentos envasados con bajo contenido de sodio) porque muchos de ellos contienen potasio.



Alimentos ricos en potasio (ejemplos):

Aguacates, plátanos, frijoles (excepto las judías verdes), melón, chocolate, melones chinos, mangos, leche, nueces, naranjas, papayas, mantequilla de maní, papas (pruebe la lixiviación), espinacas, tomates, calabaza de invierno, yogur

Alimentos con bajo contenido de potasio (ejemplos):

Manzanas, pimientos, bayas, cerezas, café, maíz, uvas, judías verdes, lechuga, cebolla, pasta, duraznos, piña, ciruelas, arroz, frambuesas, fresas, calabaza de verano, sandías

Recursos adicionales:

La Asociación Americana de Pacientes Renales (www.AAKP.org/shop) proporciona recursos adicionales:

- **Nutrition Counter:** un folleto de bolsillo con los valores nutricionales de más de 300 alimentos.
- **AAKP Delicious! Recipe Card Series:** una serie de recetas para pacientes renales, creada para ayudarlo a cocinar comidas saludables y deliciosas que se adaptan a las dietas para pacientes renales.
- **Recetas para pacientes renales** proporcionadas por AAKP: www.AAKP.org/recipes

EXPLICACIÓN DE ETIQUETAS DE INFORMACIÓN NUTRICIONAL

La etiqueta de información nutricional proporciona información importante a todos los consumidores. En una dieta especial, puede ayudarlo a identificar ciertos nutrientes en sus alimentos. Las siguientes sugerencias pueden ayudarlo a aprender cómo leer una etiqueta.

¡Veamos la etiqueta de una salsa!

Tamaño de la porción
Identifique el tamaño de la porción de cada alimento. Considere el contenido nutricional en cada porción para mantenerse dentro de sus objetivos dietéticos recomendados.

Precaución:
La cantidad de potasio y fósforo en los alimentos no siempre figura en la etiqueta.

Los **ingredientes** que figuran primero están presentes en grandes cantidades. Debido a que el queso es el tercer ingrediente en esta lista, el contenido de fósforo podría ser alto. Consulte con un nutricionista registrado si no está seguro de que este alimento esté permitido en su dieta.

*Es posible que el potasio no figure en la etiqueta de información nutricional, pero revise los ingredientes para verificar si hay potasio oculto incluido como aditivo alimentario.

Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 cucharada (14g)
Porciones por envase: aproximadamente 17

Cantidad por porción		% del valor diario*	
Calorías	90	Calorías de la grasa	80
Grasas totales	9g		14%
Grasas saturadas	1,5g		8%
Grasas trans	0g		0%
Colesterol	10g		3%
Sodio	125mg		5%
Carbohidratos totales	1g		0%
Fibra	0g		
Azúcares	1g		
Proteína	0g		
Vitamina A	2%	Vitamina C	0%
Calcio	0%	Hierro	0%

*El porcentaje de los valores diarios se basa en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser más altos o más bajos conforme a sus necesidades calóricas.

	Calorías	2,000	5,000
Grasas totales	Menos de	65g	80g
Grasas saturadas	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	20g	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidratos totales	Menos de	300mg	375g
Fibra alimentaria	Menos de	25g	30g

INGREDIENTES: Aceite de soja, vinagre destilado, queso parmesano, chile, huevo entero, yemas de huevo, agua, azúcar, sal, ajo, concentrado de jugo de limón, goma de xantano, especias, saborizantes naturales, vitamina E, fosfato de sodio*, sorbato de potasio* y benzoato de sodio (utilizados como conservantes). **CONTIENE HUEVO.**

Pronto notará un cambio en la apariencia de la etiqueta de información nutricional. A las personas con enfermedad renal crónica les agradecerá saber que el contenido de potasio de cada alimento se incluirá en la nueva etiqueta.

% del valor diario
Los porcentajes le indican si el alimento contiene una cantidad pequeña o grande de un determinado ingrediente. Los valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.

Limite la grasa total, el colesterol y el sodio como parte de una dieta saludable.

*La sangre absorbe completamente el fósforo, que se presenta en forma de aditivos alimentarios.
Trate de elegir alimentos sin aditivos a base de fósforo.

**El Día nacional de concientización sobre el alto nivel de potasio es el 1/5/20.
¡Obtenga más información!**

www.AreYouOK.org @areyouok5point1 #areyouok5point1



Esta campaña nacional inaugural de concientización sobre el alto nivel de potasio está orgullosamente respaldada por una donación educativa de Relypsa, Inc.