



Are You O-K+?

National High Potassium Awareness Day  
5.1.21

# KIT DE HERRAMIENTAS

Use este kit de herramientas de campaña para promocionar el Día nacional de concientización sobre el alto nivel de potasio en las redes sociales, sus publicaciones y comunidad el 1.5.21.

## Bienvenidos al kit de herramientas del Día nacional de concientización sobre el alto nivel de potasio.



Gracias por participar de esta campaña nacional y educativa «¿Se encuentra O-K+?», cuyo objetivo es aumentar la concientización de los efectos devastadores que el alto nivel de potasio (llamado hiperpotasemia) puede tener en las personas con una enfermedad renal crónica (CKD) avanzada. El esfuerzo para esta campaña nos llevará al 1.º de mayo, marcando este día como el Día nacional de concientización sobre el alto nivel de potasio. Aproximadamente 3 millones de personas en Estados Unidos con enfermedad renal crónica o insuficiencia cardíaca viven con niveles altos de potasio.

El potasio es un mineral importante que juega un papel fundamental en el control de las funciones de los nervios y los músculos, en especial el corazón. El potasio se encuentra en muchos alimentos, en especial en las frutas y las verduras. La mayor parte del excedente de potasio que comemos en la dieta lo elimina el riñón. Cuando la función renal disminuye a un cierto nivel, el organismo no puede eliminar ese excedente de potasio. Si los niveles de potasio son muy altos, entonces a la persona se le diagnostica hiperpotasemia, que es una afección grave y potencialmente mortal.

**La campaña «¿Se encuentra O-K+?» utiliza el símbolo científico del «K+» con el popular mensaje «¿Se encuentra bien?» para alentar a que las personas que tienen enfermedades renales conozcan sus niveles de potasio. El rango SEGURO del nivel de potasio en sangre se considera que está por debajo de 5,1 (3,5 -5,0 mEq/L). Un nivel de 5,1 o superior indican hiperpotasemia.**

*El Día de concientización sobre el alto nivel de potasio tendrá lugar el día 1 de mayo de cada año. Obtenga más información sobre las consecuencias de niveles de potasio altos no controlados y ayude a difundir la noticia desde hoy mismo hasta el 1.5.*

Visite el sitio web de la campaña: [www.AreYouOK.org](http://www.AreYouOK.org)

Síguenos en las redes sociales: @areyouok5point1



Esta 2.ª campaña del Día nacional de concientización sobre el alto nivel de potasio está orgullosamente respaldada por una donación educativa de Vifor Pharma.

## REDES SOCIALES

Las redes sociales son una EXCELENTE forma de difundir la noticia sobre los altos niveles de potasio (hiperpotasemia). Las publicaciones a continuación se pueden utilizar en todos sus canales de redes sociales: usted puede personalizarlas para adaptarlas también a su audiencia.

Asegúrese de seguirnos en Facebook, Twitter e Instagram. Vuelva a publicar el tuit, comente y haga clic en 'Me gusta' a nuestras publicaciones. Puede etiquetarnos en sus publicaciones usando [@areyouok5point1](#) y el hashtag del evento: [#areyouok5point1](#).

### **Publicaciones: Antes del 1.º de mayo (use estas publicaciones hasta el 30 de abril)**

Se acerca el Día nacional de concientización sobre el alto nivel de potasio. ¿Se encuentra O-K+? El 1.5.2021 obtenga más información sobre los riesgos del potasio no controlado y sus efectos en los riñones y el corazón.

[www.areyouok.org](http://www.areyouok.org)

Se acerca el Día nacional de concientización sobre el alto nivel de potasio. ¿Se encuentra O-K+? El 1.5.2021 obtenga más información sobre los signos y síntomas del alto nivel de potasio (hiperpotasemia). [www.areyouok.org](http://www.areyouok.org)

Se acerca el Día nacional de concientización sobre el alto nivel de potasio. ¿Se encuentra O-K+? El 1.5.2021, AAKP desea que conozca más información sobre el alto nivel de potasio (hiperpotasemia) y el rango SEGURO de los niveles de potasio en sangre. [www.areyouok.org](http://www.areyouok.org)

Se acerca el Día nacional de concientización sobre el alto nivel de potasio. ¿Se encuentra O-K+? El 1.5.2021, AAKP desea que conozca más información sobre el alto nivel de potasio y las opciones de alimentos para pacientes con enfermedades renales. [www.areyouok.org](http://www.areyouok.org)

Se acerca el Día nacional de concientización sobre el alto nivel de potasio. ¿Se encuentra O-K+? El 1.5.2021, AAKP desea que conozca más información sobre el alto nivel de potasio y las etiquetas con la información nutricional de los alimentos. [www.areyouok.org](http://www.areyouok.org)

Se acerca el Día nacional de concientización sobre el alto nivel de potasio. ¿Se encuentra O-K+? El 1.5.2021 obtenga más información sobre el alto nivel de potasio y los pacientes en diálisis. [www.areyouok.org](http://www.areyouok.org)

¿Qué tiene de importante el número 5,1? Es el valor de laboratorio para el alto nivel de potasio. No corra riesgos y obtenga más información en [www.areyouok.org](http://www.areyouok.org) y apoye el Día nacional de concientización sobre el alto nivel de potasio.

### **Publicaciones: El 1.º de mayo (use estas publicaciones el día 1.º de mayo)**

La mayor parte del excedente de potasio que ingerimos en la dieta lo eliminan los riñones, pero ¿qué sucede si los riñones no funcionan bien? El día 1.º del mes 5 es el Día nacional de concientización sobre el alto nivel de potasio. ¿Se encuentra O-K+? [www.areyouok.org](http://www.areyouok.org)

Cuando la función de los riñones disminuye, el organismo no puede eliminar todo el excedente de potasio y los niveles pueden aumentar. El día 1.º del mes 5 es el Día nacional de concientización sobre el alto nivel de potasio. ¿Se encuentra O-K+? [www.areyouok.org](http://www.areyouok.org)

Los niveles de potasio pueden aumentar debido a ciertos medicamentos; hable con su médico para determinar qué medicamentos evitar. El día 1.º del mes 5 es el Día nacional de concientización sobre el alto nivel de potasio. ¿Se encuentra O-K+? [www.areyouok.org](http://www.areyouok.org)

Los síntomas de los niveles altos o bajos de potasio pueden ser poco claros. Controle sus niveles de potasio con un análisis de sangre periódicamente. El día 1.º del mes 5 es el Día nacional de concientización sobre el alto nivel de potasio. ¿Se encuentra O-K+? [www.areyouok.org](http://www.areyouok.org)

El rango SEGURO de los niveles de potasio en sangre es 3,5-5,0 mEq/L; lea más información de los niveles SEGUROS en sangre. El día 1.º del mes 5 es el Día nacional de concientización sobre el alto nivel de potasio. ¿Se encuentra O-K+? [www.areyouok.org](http://www.areyouok.org)

Las frutas y verduras con alto nivel de potasio, entre otras, son: bananas, aguacate, papas, frijoles (excepto los verdes) y tomates; visite [www.areyouok.org](http://www.areyouok.org) El 1.º de mayo el Día nacional de concientización sobre el alto nivel de potasio. ¿Se encuentra O-K+?

Las frutas y verduras con bajo nivel de potasio, entre otras, son: manzanas, uvas, sandías, frijoles verdes, calabazas y pimientos; visite [www.areyouok.org](http://www.areyouok.org) El 1.º de mayo el Día nacional de concientización sobre el alto nivel de potasio. ¿Se encuentra O-K+?

Las verduras y las papas se pueden filtrar (pelar, cortar en trozos pequeños, enjuagar y remojar durante al menos 4 horas y volver a enjuagar) para disminuir los niveles de potasio. El día 1.º del mes 5 es el Día nacional de concientización sobre el alto nivel de potasio. ¿Se encuentra O-K+? [www.areyouok.org](http://www.areyouok.org)

Recuerde el tamaño de la porción, incluso si come alimentos con bajos niveles de potasio. El día 1.º del mes 5 es el Día nacional de concientización sobre el alto nivel de potasio. ¿Se encuentra O-K+? [www.areyouok.org](http://www.areyouok.org)

Lea las etiquetas con información nutricional de los alimentos que ahora incluyen el potasio: ¡excelentes noticias para los pacientes con enfermedades renales! El día 1.º del mes 5 es el Día nacional de concientización sobre el alto nivel de potasio. ¿Se encuentra O-K+? [www.areyouok.org](http://www.areyouok.org)

El día 1.º del mes 5 es el Día nacional de concientización sobre el alto nivel de potasio. ¿Se encuentra O-K+? Tenga precaución con los sustitutos de la sal; pueden contener potasio oculto. El día 1.º del mes 5 es el Día nacional de concientización sobre el alto nivel de potasio. ¿Se encuentra O-K+? [www.areyouok.org](http://www.areyouok.org)

Pacientes en diálisis: reciba todos los tratamientos e intercambios recetados para ayudar a prevenir un alto nivel de potasio. El día 1.º del mes 5 es el Día nacional de concientización sobre el alto nivel de potasio. ¿Se encuentra O-K+? [www.areyouok.org](http://www.areyouok.org)

## [Descargas de gráficos](#)

**Las imágenes de los gráficos están disponibles en Facebook, Instagram y Twitter. Combínelas con cualquiera de las siguientes publicaciones en sus canales de redes sociales durante el Día nacional de concientización sobre el alto nivel de potasio.**

**[Haga clic aquí para descargar: Facebook e Instagram](#)**

**[\(zip\)](#)**

**[Haga clic aquí para descargar: Twitter \(zip\)](#)**

## [Marco para el perfil de Facebook](#)

**Agregar un marco para el perfil de Facebook en su imagen del perfil de Facebook es una excelente forma de apoyar al Día nacional de concientización sobre el alto nivel de potasio.**

**Instrucciones:** Ingrese en su perfil en la aplicación de Facebook y toque «Add Frame» (Agregar marco) en la foto de su perfil. Busque “National High Potassium Awareness Day 2021” (Día nacional de concientización sobre el alto nivel de potasio 2021). La imagen aparecerá sobre su foto actual. Haga clic en «Save» (Guardar).

## AVISOS DIGITALES CON BANNER PUBLICITARIO

Usar avisos digitales con banner publicitario en su sitio web o en sus publicaciones (como correos electrónicos y boletines informativos) es otra EXCELENTE forma de difundir información sobre el Día nacional de concientización sobre el alto nivel de potasio. Asegúrese de vincular los avisos a [www.areyouok.org](http://www.areyouok.org)

[Haga clic aquí para descargar \(zip\)](#)

## HOJA INFORMATIVA

La hoja informativa es un archivo PDF de dos caras de 8.5 x 11". Se puede compartir en forma digital o imprimir y es otra EXCELENTE herramienta para difundir la noticia sobre los efectos del alto nivel de potasio y del Día nacional de concientización sobre el alto nivel de potasio.

[Click here to View/Download - English](#)

[Haga clic aquí para ver/descargar -  
español](#)

## INFOGRAFÍA

Comparta su infografía sobre el alto nivel de potasio.

[Click here to View/Download - English](#)

[Haga clic aquí para ver/descargar – español](#)

## GUÍA DE BOLSILLO

Descargue y comparta este pequeño folleto de bolsillo sobre el alto nivel de potasio. También puede pedir hasta 25 copias GRATIS.

[Haga clic para ver /descargar](#)

[Haga clic aquí para hacer un pedido](#)