



# HERRAMIENTAS

**¡Use las herramientas de esta campaña para promover el Día nacional de la conciencia sobre el nivel de potasio alto en las redes sociales, en sus publicaciones y en su comunidad el 1.5.22!**

## ¡Bienvenido a las Herramientas para el Día nacional de la conciencia sobre el nivel de potasio alto!

Gracias por unirse a esta campaña educativa nacional “Se encuentra O-K+” destinada a

incrementar la conciencia acerca de los devastadores efectos que el nivel de potasio alto (conocido como hiperpotasiemia) puede tener en las personas con enfermedad renal crónica avanzada (CKD, por sus siglas en inglés). La iniciativa de esta campaña conducirá a marcar al 1.º de mayo como el Día nacional de la conciencia sobre el nivel de potasio alto. Aproximadamente, tres millones de personas en Estados Unidos con enfermedad renal crónica o insuficiencia cardíaca viven con niveles de potasio alto.



El potasio es un importante mineral que juega un papel esencial en el control de la función de los nervios y los músculos, particularmente el corazón. El potasio se encuentra en diversos alimentos, particularmente en las frutas y verduras. Los riñones se encargan de eliminar la mayor parte del potasio extra consumido en la dieta. Cuando la función del riñón se reduce a un cierto nivel, el cuerpo no puede eliminar el potasio extra. Si los niveles de potasio de una persona aumentan demasiado, se le diagnostica hiperpotasiemia, una afección grave que puede poner en riesgo la vida.

**La campaña “Se encuentra O-K+” utiliza el símbolo científico del potasio “K+” con un mensaje popular “Se encuentra ok” para alentar a las personas con enfermedades renales a conocer su nivel de potasio. Para que su nivel de potasio en la sangre se considere dentro del rango seguro debe ser inferior a 5.1 (3.5 -5.0 mEq/L). Los niveles entre un 5.1 y superiores indican la presencia de hiperpotasiemia.**

*El Día nacional de la conciencia sobre el nivel de potasio alto tendrá lugar el 1.º de mayo (1.5) todos los años. Obtenga más información sobre las consecuencias del nivel de potasio alto sin controlar y ayude a difundirlo desde hoy hasta el 1.5!*

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

Síguenos en las redes sociales: @areyouok5point1



Supporting Sponsor:



## REDES SOCIALES

Las redes sociales son una EXCELENTE forma de divulgar la información sobre el potasio alto (hiperpotasiemia). Las publicaciones siguientes pueden usarse en todos sus canales de redes sociales. No dude en personalizarlos para que se adapten a sus destinatarios también.

¡Asegúrese de seguirnos en Facebook, Twitter y compartir, retuitear, comentar y dar me gusta a nuestras publicaciones o tuits! Puede etiquetarnos en sus publicaciones/tuits usando [@areyouok5point1](#) y usando el hashtag de la campaña [#areyouok5point1](#).

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

El Día nacional de la conciencia sobre el nivel de potasio alto tendrá lugar el 1.5.22. ¿Se encuentra O-K+? ¡Obtenga más información sobre los riesgos del nivel de potasio sin controlar y su efecto en los riñones y el corazón!

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

El Día nacional de la conciencia sobre el nivel de potasio alto tendrá lugar el 1.5.22. ¿Se encuentra O-K+? Obtenga más información sobre los signos y síntomas del nivel de potasio alto (hiperpotasiemia) aquí: [www.areyouok.org](http://www.areyouok.org)

El Día de conciencia nacional sobre el nivel de potasio alto tendrá lugar el 1.5.22. ¿Se encuentra O-K+? La Asociación Estadounidense de Pacientes Renales (AAKP) quiere que usted tenga más información acerca del nivel de potasio alto (hiperpotasiemia) y el rango seguro del nivel de potasio en sangre. [www.areyouok.org](http://www.areyouok.org)

El Día nacional de la conciencia sobre el nivel de potasio alto tendrá lugar el 1.5.22. ¿Se encuentra O-K+? ¡La Asociación Estadounidense de Pacientes Renales (AAKP) quiere que usted tenga más información acerca del nivel de potasio alto y sus opciones como paciente renal! [www.areyouok.org](http://www.areyouok.org)

El Día nacional de la conciencia sobre el nivel de potasio alto tendrá lugar el 1.5.22. ¿Se encuentra O-K+? Obtenga más información sobre el nivel de potasio alto y las etiquetas nutricionales de los alimentos [www.areyouok.org](http://www.areyouok.org)

El Día nacional de la conciencia sobre el nivel de potasio alto tendrá lugar el 1.5.22. ¿Se encuentra O-K+? Obtenga más información sobre el nivel de potasio alto y los pacientes de diálisis: [www.areyouok.org](http://www.areyouok.org)

¿Qué es tan importante acerca del 5.1? ¡Es el valor de laboratorio del nivel de potasio alto! No corra riesgos, obtenga más información en [www.areyouok.org](http://www.areyouok.org) y ¡brinde su apoyo al Día nacional de la conciencia sobre el nivel de potasio alto en 1.º de mayo!

El Día conciencia nacional sobre el nivel de potasio alto tendrá lugar el 1.5.22. Obtenga más información sobre el nivel de potasio alto y la enfermedad renal crónica a través de recursos educativos, que incluyen una receta de pizza con bajo nivel de potasio demostrada por The Cooking Doc. [www.areyouok.org](http://www.areyouok.org)

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

¡Feliz Día nacional de la conciencia sobre el nivel de potasio alto! Hoy es el día para aprender sobre el nivel de potasio alto y el control de la enfermedad renal. Consulte [www.areyouok.org](http://www.areyouok.org) para obtener más información.

Los riñones eliminan la mayor parte del potasio extra de la dieta, pero ¿qué ocurre si los riñones no están funcionando bien? El 1.5 es el Día nacional de la conciencia sobre el nivel de potasio alto. ¿Se encuentra O-K+? [www.areyouok.org](http://www.areyouok.org)

Cuando la función renal se reduce, el cuerpo no puede eliminar tanta cantidad del potasio extra y los niveles pueden aumentar. El 1.5 es el Día nacional de la conciencia sobre el nivel de potasio alto. ¿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 conocer qué medicamentos evitar. El 1.5 es el Día nacional de la conciencia sobre el nivel de potasio alto. ¿Se encuentra O-K+? [www.areyouok.org](http://www.areyouok.org)

Los síntomas del nivel alto o bajo pueden ser muy poco claros. Controle los niveles de potasio con análisis de sangre regulares. El 1.5 es el Día nacional de la conciencia sobre el nivel de potasio alto. ¿Se encuentra O-K+? [www.areyouok.org](http://www.areyouok.org)

Los niveles de potasio en la sangre considerados dentro del rango seguro debe encontrarse dentro de 3-5-5.0 mEq/L. Lea más información acerca de los niveles sanguíneos seguros. El 1.5 es el Día nacional de la conciencia sobre el nivel de potasio alto. ¿Se encuentra O-K+? [www.areyouok.org](http://www.areyouok.org)

Las frutas y los vegetales con alto contenido de potasio incluyen banana, aguacate, papa, frijoles (excepto los frijoles verdes) y tomate. El 1.5 es el Día nacional de la conciencia sobre el nivel de potasio alto. ¿Se encuentra O-K+? ¡Para obtener una lista completa de frutas y vegetales de alto y bajo contenido de potasio, visite [www.areyouok.org](http://www.areyouok.org)!

Las frutas y los vegetales de bajo contenido de potasio incluyen manzana, uva, sandía, frijoles verdes, calabaza de verano y pimientos morrones. El 1.5 es el Día nacional de la conciencia sobre el nivel de potasio alto. ¿Se encuentra O-K+? ¡Para obtener una lista completa de frutas y vegetales de alto y bajo contenido de potasio, visite [www.areyouok.org](http://www.areyouok.org)!

¿Sabía que los vegetales y las papas pueden filtrarse (pelarse, cortarse en trozos pequeños, enjuagarse y dejarse en remojo durante al menos cuatro horas y volverse a enjuagar) para reducir el nivel del potasio? El 1.5 es el Día nacional de la conciencia sobre el nivel de potasio alto. ¿Se encuentra O-K+? Obtenga más información: [www.areyouok.org](http://www.areyouok.org)

Es importante recordar el tamaño de la porción, incluso si consume alimentos con bajo nivel de potasio. El 1.5 es el Día nacional de la conciencia sobre el nivel de potasio alto. ¿Se encuentra O-K+? [www.areyouok.org](http://www.areyouok.org)

¡Grandes noticias para los pacientes renales: las etiquetas nutricionales de los alimentos ahora incluyen el potasio! El 1.5 es el Día nacional de la conciencia sobre el nivel de potasio alto. ¿Se encuentra O-K+? Obtenga más información acerca de cómo leer las etiquetas nutricionales: [www.areyouok.org](http://www.areyouok.org)

Tenga cuidado con los sustitutos de la sal: pueden incluir potasio oculto. El 1.5 es el Día nacional de la conciencia sobre el nivel de potasio alto. ¿Se encuentra O-K+? Obtenga más información: [www.areyouok.org](http://www.areyouok.org)

Pacientes de diálisis: ¡obtenga todos los tratamientos e intercambios recetados para ayudar a prevenir el alto nivel de potasio! El 1.5 es el Día nacional de la conciencia sobre el nivel de potasio alto. ¿Se encuentra O-K+? [www.areyouok.org](http://www.areyouok.org)

## [Descargas de gráficos](#)

**¡Las imágenes gráficas están disponibles para Facebook, Instagram, Twitter y LinkedIn!**  
**¡Úselas con cualquiera de las siguientes publicaciones de sus canales de redes sociales para el Día nacional de la conciencia sobre el nivel de potasio alto!**

[Haga clic aquí para descargar – Facebook, Instagram \(zip\)](#)

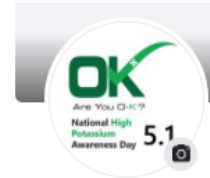
[Haga clic aquí para descargar – Twitter, LinkedIn \(zip\)](#)

### [Imagen para perfil de Facebook](#)


Cambie su imagen de perfil de Facebook para brindar apoyo al Día nacional de la conciencia sobre el nivel de potasio alto desde ahora hasta el 1.º de mayo.

#### Indicaciones:

[Guarde esta foto](#) en su computadora o teléfono.



Para agregar una imagen de perfil de Facebook o cambiar su actual imagen de perfil:

1. Haga clic en la imagen de su perfil en la parte superior derecha de Facebook.
2. Haga clic  en la parte inferior derecha de su imagen de perfil.
3. Elija una foto.
4. Haga clic en guardar.

## ANUNCIOS PUBLICITARIOS DIGITALES

El uso de anuncios publicitarios digitales en su sitio web o en sus publicaciones (tales como correos electrónicos y boletines) es otra EXCELENTE manera de difundir información acerca del Día nacional de la conciencia sobre el nivel de potasio alto. Asegúrese de vincular los anuncios a [www.areyouok.org](http://www.areyouok.org).

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

## HOJA DE DATOS

La hoja de datos es un archivo en PDF de 2 carillas de 8.5 x 11". Puede compartirse de forma digital o imprimirse y es otra EXCELENTE herramienta para difundir la información acerca de los efectos del alto nivel de potasio y el Día nacional de la conciencia sobre el nivel de potasio alto.

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

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

## INFOGRAFÍA

Comparta nuestra infografía sobre el alto nivel de potasio.

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

[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 solicitar 25 copias GRATIS.

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

## CONTENIDO DEL BOLETÍN INFORMATIVO Y DEL CORREO ELECTRÓNICO

Incluya estos artículos breves en su próximo boletín o correo electrónico para ayudar a informar a los pacientes renales o cuidadores acerca del nivel de potasio alto y brindar apoyo al Día nacional de la conciencia sobre el nivel de potasio alto.

### Historias de pacientes

El Día nacional de la conciencia sobre el nivel de potasio alto tendrá lugar el 1.º de mayo (1.5). ¿Se encuentra O-K+? La Asociación Estadounidense de Pacientes Renales (AAKP) quiere que usted tenga más información acerca del nivel de potasio alto (hiperpotasiemia) y la enfermedad renal crónica. Lea acerca de cómo los pacientes renales han luchado contra el nivel de potasio alto en su recorrido a través de la enfermedad renal.

- Lea la historia de Jonathan: <https://bit.ly/NHPAD-Jonathan>
- Lea la historia de Jane: <https://bit.ly/NHPAD-Jane>
- Lea la historia de Payal: <https://bit.ly/NHPAD-Payal>
- Lea la historia de Leigh-Ann: <https://bit.ly/NHPAD-LeighAnn>
- Lea la historia de Dale: <https://bit.ly/NHPAD-Dale>
- Lea la historia de Dawn: <https://bit.ly/NHPAD-Dawn>

Puede obtener más información acerca del nivel de potasio alto y participar en las actividades del Día nacional de la conciencia sobre el nivel de potasio alto desde ahora hasta el 1.º de mayo. Visite [www.areyouok.org](http://www.areyouok.org) o únase en las redes sociales en **@areyouok5point1** en Facebook, Instagram y Twitter.

### Carta de declaración

El Día nacional de la conciencia sobre el nivel de potasio alto se celebra cada año el 1.º de mayo (1.5). La conciencia acerca del nivel de potasio alto es importante para los pacientes renales y sus cuidadores. Los riñones se encargan de eliminar la mayor parte del potasio extra consumido en la dieta. Sin embargo, cuando la función del riñón se reduce a un

cierto nivel, el cuerpo no puede eliminar tanta cantidad del potasio extra. Para que su nivel de potasio en la sangre se considere dentro del rango seguro debe ser inferior a 5.1 (3.5 -5.0 mEq/L).

Usted puede ayudar a que el Día nacional de la conciencia sobre el nivel de potasio alto se convierta en un día de conciencia oficial en su estado al enviar una carta de declaración al gobernador de su estado. Envíenos un correo electrónico a [areyouok5point1@gmail.com](mailto:areyouok5point1@gmail.com) para comenzar con su carta de declaración hoy mismo. Le proporcionaremos un modelo de carta de declaración y una guía para comunicarse con la oficina del gobernador de su estado.

La Asociación Estadounidense de Pacientes Renales (AAKP) quiere invitarle a que participe en las actividades del Día nacional de la conciencia sobre el nivel de potasio alto. Existen varias maneras de participar, visite [www.areyouok.org](http://www.areyouok.org). Siga al Día nacional de la conciencia sobre el nivel de potasio alto en las redes sociales en @areyouok5point1 en Facebook, Instagram y Twitter.

## Videos

¿Sabía que el 1.º de mayo (1.5) es el Día nacional de la conciencia sobre el nivel de potasio alto? Desde ahora hasta el 1.º de mayo obtenga más información acerca del nivel de potasio alto (hiperpotasiemia) y la enfermedad renal crónica. Esta lista de reproducción de videos de la Asociación Estadounidense de Pacientes Renales (AAKP) incluye videos educativos para ayudar a los pacientes a aprender más acerca del nivel de potasio alto. ¡Los videos incluyen una demostración de cocina de The Cooking Doc para preparar pizza, un curso en línea y más! <https://bit.ly/potassiumplaylist>

Visite [www.areyouok.org](http://www.areyouok.org) para obtener incluso más recursos educativos sobre el nivel de potasio alto. Siga al nacional de la conciencia sobre el nivel de potasio alto en las redes sociales en @areyouok5point1 en Facebook, Instagram y Twitter.