



¿Se encuentra O-K+?™

¿Se encuentra O-K+?™
Día nacional de concientización sobre el
alto nivel de potasio
5.1

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 su corazón a latir regularmente y a que sus músculos funcionen adecuadamente. K + es la abreviatura médica de potasio.

¿Qué significa un alto nivel de potasio?

La hiperpotasemia también se conoce como alto nivel de potasio, una condición 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 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 5.1
¡Obtenga más información!

www.AreYouOK.org @areyouok5point1 #areyouok5point1



THE 2026 NATIONAL HIGH POTASSIUM
AWARENESS DAY IS PROUDLY SUPPORTED
BY AN EDUCATIONAL DONATION FROM:



Potasio y etiquetas de alimentos:

Es importante leer atentamente las etiquetas nutricionales de los alimentos. Buenas noticias para los pacientes renales: ahora se requiere que las empresas de alimentos especifiquen el contenido de potasio. Asegúrese de hablar con su equipo de atención médica sobre qué información buscar en las etiquetas de los alimentos y en la lista de ingredientes. Revise el siguiente diagrama de una etiqueta de alimentos para obtener algunos consejos útiles.

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.

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.

Consejo:

Consulte la lista de ingredientes, junto con la etiqueta de información nutricional. Los ingredientes que se detallan primero están presentes en mayores cantidades.

Potasio:

Buenas noticias para los pacientes renales: las etiquetas de los alimentos ahora especifican las cantidades de potasio. Lea las etiquetas de los alimentos y limite la cantidad de potasio en su dieta.

Información nutricional	
8 porciones por envase	Tamaño de la porción 1 taza
Cantidad por porción	
Calorías	370
% del valor diario*	
Grasas totales 5g	7%
Grasa saturada 1g	5%
Grasa trans 1g	
Colesterol 0g	0%
Sodio 150g	6%
Carbohidratos totales 48g	15%
Fibra alimentaria 5g	14%
Azúcares totales 13g	
Incluye 10g de azúcares añadidos	20%
Proteína 12g	
Vitamina A 10mcg	20%
Vitamina C 1mg	100%
Vitamina D 1mcg	50%
Vitamina E 2mcg	100%
Rivoflavina 5mcg	75%
Ácido fólico 200mcg	60%
Tiamina 2mcg	35%
Vitamina B12 5mcg	100%
Zinc 7mcg	50%
Biotina 300mcg	100%
Calcio 50mcg	25%
Fósforo 90mcg	90%
Magnesio 400mcg	100%
Cromo 75mcg	80%
Potasio 5g	100%

*El % del valor diario (VD) le indica cuánto contribuye un nutriente en una porción de alimento a la dieta diaria. Se utiliza el valor de 2000 calorías al día como consejo nutricional general.

% del valor diario

Los porcentajes le indican si el alimento contiene una cantidad pequeña o grande de un determinado ingrediente. Los valores diarios se basa en una dieta de 2000 calorías.

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

Fósforo:

Los pacientes con enfermedad renal crónica no pueden eliminar el fósforo muy bien. Los niveles altos de fósforo pueden dañar su cuerpo.

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

Etiquetas de alimentos:

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.

Recursos adicionales:

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

- AAKP Nutrition Counter: <https://bit.ly/nutritioncounter>
- Pocket Guide to Managing High Potassium: <https://bit.ly/potassiumguide>
- AAKP Delicious! kidney-friendly recipes: <https://bit.ly/AAKPRecipes>
- Pocket Guide to Understanding The Food Nutrition Facts Label: <https://bit.ly/AAKPfoodfactslabel>

¡Denos "me gusta" y síganos en las redes sociales!

 @kidneypatient   @kidneypatients

   @areyouok5point1