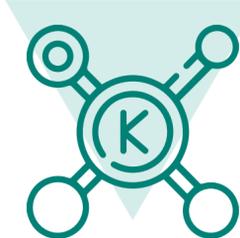


EL PAPEL DEL POTASIO EN LA ALIMENTACIÓN DEL PACIENTE CON HIPERKALEMIA



¿PARA QUÉ SIRVE EL POTASIO?



Es un elemento esencial para la salud del corazón y las funciones básicas del cuerpo, que asegura su óptimo funcionamiento.^{1,2}

Se encuentra en alimentos como **frutas, verduras, leguminosas, cereales, carnes, pescado, pollo.**^{1,2}

En los alimentos procesados, **su concentración es abundante.**³

¿QUÉ PASA SI HAY EXCESO DE POTASIO EN EL ORGANISMO?



Cuando hay un exceso de potasio en la sangre, se considera un problema médico, conocido como **hiperpotasemia o hiperkalemia.**^{4,5}

La **hiperkalemia puede llegar a ser tan grave que afecta al sistema cardiovascular y pone en peligro la vida.**⁴⁻⁶

Por eso es tan importante **manejarla de inmediato.**^{1,2}

¿CUÁLES SON LAS CAUSAS DE LA HIPERKALEMIA?

Entre las principales causas de este problemas están:



Mal funcionamiento de los riñones, ya que no pueden eliminar la cantidad adecuada de potasio, y éste puede acumularse en la sangre.⁴⁻⁶



Algunos medicamentos para tratar otras enfermedades **pueden impedir que los riñones eliminen el potasio suficiente.**⁴⁻⁶



Comer demasiados alimentos con alto contenido de potasio o suplementos que lo contienen.⁴

¿CÓMO PUEDO MEJORAR MI DIETA PARA CONTROLAR EL POTASIO?



- ▶ Sea estricto con el tamaño de las porciones, **según se lo indique su nutrióloga o médico.**
- ▶ **Prefiera alimentos ricos en fibra**, la cual ayuda a eliminar potasio a través de las heces.

Revise la etiqueta de los alimentos procesados para identificar los aditivos de potasio, **ya que pueden elevar los niveles de este elemento en sangre.**⁷

Si no ve la palabra **“potasio”**, busque el equivalente numérico del **CODEX alimentario:**⁷

Nombre del aditivo	No. CODEX alimentario
▶ Alginato de potasio	E402
▶ Citrato de potasio	E332
▶ Difosfato de potasio	E450
▶ Glutamato de potasio	E622
▶ Guanilato de potasio	E628
▶ Inosinato de potasio	E632
▶ Metabisulfito de potasio	E224
▶ Nitrato de potasio	E252
▶ Sorbato de potasio	E202
▶ Tartrato de potasio	E336

Tenga precaución con las etiquetas que digan **“bajo en sal”**, ya que pueden contener potasio añadido.

CIERTAS TÉCNICAS PARA COCINAR TAMBIÉN PUEDEN AYUDAR A DISMINUIR EL POTASIO. POR EJEMPLO:



Para las verduras, las frutas, los cereales y los tubérculos como las papas, cortar en trozos pequeños, sin cáscara, sumergirlas en agua, agitar vigorosamente y dejar reposar hasta por 2 horas.⁸

Para las leguminosas: dejar remojando toda la noche y luego realizar doble cocción.⁸

Para los alimentos de origen animal: cortar en trozos pequeños iguales y dejar remojando en agua entre 1 y 8 horas.⁸

Para cuidar mejor de su salud renal, recuerde que usted cuenta con el programa

MAZsalud



[facebook.com/MAZsaludmx/](https://www.facebook.com/MAZsaludmx/)

FACEBOOK



800 06 27872 (800 06 ASTRA)

Horario de atención:
Lunes a viernes de 9 a.m. a 7 p.m.
Sábados de 9 a.m. a 1 p.m.

VÍA TELEFÓNICA



Programamazsalud.com.mx

Horario de servicio las 24 horas,
todos los días del año

SITIO WEB



Programamazsalud.com.mx

Horario de servicio las 24 horas,
todos los días del año

CHAT BOT



Visite nuestra página

Cuidando mis riñones

Referencias: 1. Palmer BF, Clegg DJ. Achieving the Benefits of a High-Potassium, Paleolithic Diet, Without the Toxicity. *Mayo Clin Proc.* 2016;91(4):496-508. 2. Institutos Nacionales de Salud (NIH) de Estados Unidos. Potasio. Hoja informativa para consumidores. Acceso electrónico en: <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Potassium-DatosEnEspañol/> 3. European Renal Nutrition, Paleolithic Diet, Without the Toxicity. *Mayo Clin Proc.* 2016;91(4):496-508. 4. Hyperkalemia (high potassium), National Kidney Foundation, Acceso electrónico en: <https://www.kidney.org/atoz/content/what-hyperkalemia#:~:text=If%20hyperkalemia%20comes%20on%20suddenly,it%20requires%20immediate%20medical%20care> 5. Hiperpotasemia (potasio alto), American Heart Association, Acceso electrónico en: <https://u1-cd-cpr.sc.heart.org/es/health-topics/heart-failure/treatment-options-for-heart-failure/hyperkalemia-high-potassium> 6. Ortiz A., del Arco C.G., Fernández J.C., et al., Documento de consenso sobre el abordaje de la hiperpotasemia, *Revista de la Sociedad Española de Nefrología*, 2023; 43(5): 765-782. 7. Cupisti A, Kovesdy CP, D'Alessandro C, Kalantar-Zadeh K. Dietary Approach to Recurrent or Chronic Hyperkalemia in Patients with Decreased Kidney Function. *Nutrients*, 2018;10(3):261. 8. López Cisneros S, Ramos Acevedo S, Espinoza Cuevas A, González Ortiz A. COVID-19: alimentación y nutrición en la enfermedad renal crónica. Recomendaciones dietéticas durante un periodo de confinamiento. *Rev Mex Nutr Ren*, 2020; 3(1): 14-22.

Consulte a su médico. Material exclusivo para personas que hayan sido previamente diagnosticadas y prescritas por su médico tratante e inscritas en el programa MAZ Salud. Reporte las sospechas de reacción adversa por correo: patientsafety.mexico@astrazeneca.com No. de ITEM: 125917. Fecha de aprobación interna: NOV-24

