

Recomendaciones para el control y el tratamiento de la hiperpotasemia en la enfermedad renal

En las personas con enfermedad renal, los riñones son incapaces de depurar bien el exceso de potasio y eso permite que quede en la sangre demasiado potasio. La hiperpotasemia (es decir, las concentraciones elevadas de potasio) es una situación grave que puede poner en peligro la vida. Las personas que tienen diagnóstico de enfermedad renal crónica pueden correr más riesgo de tener concentraciones elevadas de potasio.

El único modo de saber si se tiene hiperpotasemia es hacerse un análisis de sangre. Usted tendrá que vigilar esto estrechamente junto con su equipo de atención médica mediante análisis clínicos periódicos y un plan de tratamiento.



Los expertos en la enfermedad renal redactan lineamientos basados en los resultados de las investigaciones a fin de ayudar a los profesionales de la salud a elegir los planes de tratamiento idóneos para quienes tienen enfermedad renal.

Para las personas que tienen hiperpotasemia, los lineamientos recomiendan que el proveedor cree un plan personalizado de control y tratamiento de las concentraciones elevadas de potasio teniendo en cuenta la etapa de la enfermedad renal crónica, los resultados de los análisis de sangre y el resto de los tratamientos. **En este documento le ofrecemos consejos para ayudarlo/a a seguir su plan de control de la hiperpotasemia.**

Si usted tiene riesgo de presentar hiperpotasemia, plantéese las siguientes medidas:

- 1 Hable con su proveedor sobre la hiperpotasemia
- 2 Conozca los valores de potasio de sus análisis
- 3 Entienda por qué es importante mantener la concentración del potasio en cifras saludables
- 4 Si tiene hiperpotasemia, su proveedor creará un plan personalizado de tratamiento



Su riesgo de tener hiperpotasemia es aún mayor si se da cualquiera de las siguientes circunstancias:

- Usted toma **ciertos medicamentos para la presión arterial**, como los inhibidores de la ECA (enzima convertidora de la angiotensina) o los ARA (bloqueadores de los receptores de la angiotensina).
- Usted tiene **diabetes**.

1 Hable con su proveedor sobre la hiperpotasemia

El **potasio** es un mineral y un electrólito que procede en su mayoría de los alimentos que ingerimos. Facilita el trabajo de los nervios y los músculos, en especial el corazón. **Pregunte esto a su proveedor:**

- ¿Cuál es mi concentración de potasio?
- ¿Cuál debiera ser mi concentración de potasio?
- ¿Con qué frecuencia debo hacerme análisis de sangre para conocer mi concentración de potasio?
- ¿Por qué tengo hiperpotasemia?
¿Cuál es la causa?
- ¿Qué modificaciones puedo hacer para controlar la hiperpotasemia? ¿Tengo que tomar algún medicamento para tratar la hiperpotasemia?
 - ¿Cuáles son los posibles efectos secundarios de estos medicamentos?
 - ¿Durante cuánto tiempo tendré que tomar estos medicamentos?
- ¿Qué debo hacer si tengo síntomas de hiperpotasemia?

2 Conozca los valores de potasio de sus análisis

Su proveedor le hará periódicamente análisis de sangre para determinar su cifra de potasio. El análisis suele formar parte de un grupo de análisis clínicos llamado "panel de electrólitos".

¿Qué significan los resultados de mi análisis del potasio en sangre?

- Una concentración **normal** de potasio suele oscilar entre 3.5 y 5.0 mmol/L.
- Una concentración **alta de potasio** es aquella que supera los 5.0 mmol/L.
 - Una cifra leve o moderadamente alta de potasio es entre 5.0 y 5.9 mmol/L.
 - Una cifra severa alta de potasio es entre 6.0 y 6.4 mmol/L.

➔ **Si la cifra de potasio es de 5.0 mmol/L o más**, hable con su proveedor sobre un plan de tratamiento que ayude a bajar la concentración de potasio.

i

Su proveedor le indicará cuál es su cifra recomendable de potasio en función del resto de los análisis clínicos, sus medicamentos actuales, sus antecedentes médicos y sus metas generales de salud.

3 Entienda por qué es importante mantener la concentración del potasio en cifras saludables

Tener demasiado potasio en la sangre puede ser peligroso. Puede provocar irregularidades del latido cardíaco, y ello puede causar un ataque cardíaco. La persona podría no notar que tiene una concentración elevada de potasio, y por eso son tan importantes los análisis periódicos de sangre.



Si tiene dificultad para respirar o cree que podría tener un problema cardíaco, **llame al 911 y pida ayuda de emergencia.**

Algunos síntomas frecuentes de la hiperpotasemia son:

- Cansancio o debilidad
- Sensación de estómago revuelto (náuseas)
- Dolor o calambres en los músculos
- Dificultad para respirar, latidos cardíacos inusuales o dolor en el pecho

Los signos frecuentes de ataque cardíaco son:

- Sensación de presión, dolor u opresión en el pecho o los brazos
- Dolor de estómago o náuseas
- Dificultad para respirar
- Sudores fríos repentinos
- Sensación repentina de mareo

4

Si tiene hiperpotasemia, su proveedor creará un plan personalizado de tratamiento

Es posible que el plan de tratamiento incluya:

Revisión conjunta (usted y el proveedor) de todos los medicamentos que toma

Es posible que el proveedor le indique que deje de tomar ciertos medicamentos capaces de elevar la concentración de potasio (por ejemplo, los antiinflamatorios no esteroideos, como el ibuprofeno).

Restricción de la cantidad de potasio ingerida

Es posible que el proveedor lo refiera a un dietista para que le prepare un plan de alimentos y bebidas con menos contenido en potasio.

Toma de medicamentos para reducir la concentración de potasio

Entre esos medicamentos podrían figurar:

- Un **diurético** que ayudará a los riñones a producir más orina y a eliminar el potasio; su proveedor podría recomendar esto si usted tiene presión arterial alta.
- **Bicarbonato de sodio**, que agrega sal al organismo y de ese modo ayuda a pasar potasio de la sangre a las células. Es posible que su proveedor le recomiende esta opción si usted tiene acidosis metabólica (acumulación de ácido en el organismo).

Si su concentración de potasio sigue alta, el proveedor podría recetarle un medicamento llamado **quelante del potasio**. Este medicamento se une al potasio del organismo e impide que llegue a la sangre.

Si usted toma un quelante del potasio, es posible que tenga más libertad para ingerir más potasio y alimentos cardiosaludables que le gusten.

Reducción o suspensión de los inhibidores de la ECA o de los ARA por el proveedor

Si usted está tomando un inhibidor de la ECA o un ARA y su concentración de potasio sigue elevada a pesar de haber tomado las medidas anteriores, es posible que el proveedor le reduzca la dosis del medicamento o se lo suspenda.

Esta suele ser la última medida que toma el proveedor para intentar reducir la concentración de potasio, ya que estos medicamentos son importantes para controlar la presión arterial y mantener los riñones en buen estado.



Consejos para seguir un plan de alimentos y bebidas con bajo contenido de potasio

Un dietista lo/a puede ayudar a crear un plan de alimentos y bebidas con bajo contenido de potasio adecuado para usted. **Un plan de alimentación con bajo contenido de potasio tiene entre 2000 y 3000 mg de potasio al día.** Por ejemplo, repartido en tres comidas, esto supone entre 500 y 800 mg de potasio por comida y deja aún espacio para bocadillos y bebidas que la persona consuma a lo largo del día.







Consejos para seguir un plan de alimentos y bebidas con bajo contenido de potasio:

- Cuando abra envases de fruta o verdura, escurra el jugo, el jarabe o el líquido.
- No tome sustitutos de sal ni aderezos que contengan potasio.
- Lea la etiqueta de los alimentos envasados y evite los alimentos que contengan cloruro potásico.
- Cueza la verdura en lugar de hacerla al vapor o en el microondas. Así, parte del potasio pasará al agua y usted la podrá desechar.

Preguntas para su dietista:

- ¿Cómo se interpretan las etiquetas de los alimentos para determinar si un alimento contiene mucho potasio?
- ¿Cuánto líquido debo beber?
- ¿Qué tanto potasio debo ingerir al día?

Si desea recetas de cocina, visite [KidneyFund.org/BeyondBananas](https://www.kidneyfund.org/BeyondBananas)

| Elija estos alimentos con bajo contenido de potasio (150 mg o menos por ración) | Restrinja estos alimentos con alto contenido de potasio (más de 250 mg de potasio por ración) |
|---|--|
|  Fruta Manzanas, bayas, uvas, clementinas, mandarinas | Plátanos, kiwis, melones redondos o alargados |
|  Verduras Ejotes, brócoli, coliflor, lechuga | Frijoles, coles de Bruselas, espinacas |
|  Lácteos Pudín de crema no láctea, sorbete, avena, soya, leche de arroz o almendras, leche de coco | Pudín de leche, yogur, helado o yogur helado, agua de coco |
|  Bocadillos Palomitas de maíz sin sal, pretzels, galletas de arroz | Frutos secos o semillas, papitas chips |
|  Dulces Postres con aroma de vainilla o limón, pastel de manzana o de bayas, pastel de queso | Postres de chocolate, barras de chocolate, postres con coco o frutos secos |
|  Bebidas Jugo de manzana, de arándano o de uva, limonada, cerveza de jengibre | Jugo de naranja o de ciruela, café, cerveza |



Para informarse mejor sobre la concentración elevada de potasio, visite [KidneyFund.org/Potassium](https://www.kidneyfund.org/Potassium)

