

SUS RIÑONES Y LA HIPERPOTASEMIA

¿Corre riesgo?



National
Kidney
Foundation®

[kidney.org](https://www.kidney.org)

Índice

Acerca de la hiperpotasemia

- ¿Qué es el nivel alto de potasio (hiperpotasemia)? . . . 4
- ¿Qué lo causa? 5
- Medicamentos que pueden causar hiperpotasemia . . . 6

Síntomas

- ¿Cuáles son los síntomas? 8
- Averiguar si tiene hiperpotasemia 9

Tratamiento

- Tratamiento para la hiperpotasemia 10
- Medicamentos que pueden ayudar 11

Su dieta

- El potasio y su dieta 12
- Alimentos con alto contenido de potasio 14
- Alimentos con bajo contenido de potasio 15
- Más consejos para controlar los niveles de potasio. . . 16
- Reducir el potasio en las verduras. 17

Información importante

- Información importante para recordar 18

Más información

- ¿Desea obtener más información?
Simplemente pregunte. 20
- Consiga material útil 21
- KDOQI® de la National Kidney Foundation 22

¿Qué es el nivel alto de potasio (hiperpotasemia)?

El nivel alto de potasio (denominado “hiperpotasemia”) es un problema médico que consiste en demasiado potasio en la sangre. El potasio es un nutriente importante que se encuentra en muchos de los alimentos que consume. Ayuda a que los nervios y los músculos, incluido el corazón, funcionen de la manera adecuada. Sin embargo, demasiado potasio en la sangre puede resultar peligroso y puede provocar problemas cardíacos graves.

El potasio beneficia estas partes del cuerpo, pero demasiada cantidad puede ser peligroso



¿Qué lo causa?

Causas comunes

- **Enfermedad renal:** La hiperpotasemia puede presentarse si los riñones no funcionan bien. Los riñones equilibran la cantidad de potasio recibida con la cantidad eliminada. El potasio se ingiere a través de los alimentos que consume y los líquidos que toma. Los riñones lo filtran, y se elimina a través de la orina. Los riñones sanos pueden compensar un nivel alto de potasio eliminando más. En las primeras etapas de la enfermedad renal, a menudo los riñones pueden compensar el nivel alto de potasio. Pero a medida que la función renal empeora, es posible que los riñones no puedan eliminar la cantidad suficiente de potasio del cuerpo. La enfermedad renal avanzada es una causa común de la hiperpotasemia. Algunas de las causas comunes de la enfermedad renal son la diabetes y la presión arterial alta.
- **Una dieta con alto contenido de potasio:** Comer demasiados alimentos con alto contenido de potasio también puede causar hiperpotasemia, especialmente en personas con enfermedad renal avanzada. Los alimentos como melones, jugo de naranja y bananas tienen un alto contenido de potasio. Más información sobre el potasio en los alimentos en las páginas 12-15
- **Medicamentos que afectan la función renal:** Algunos medicamentos pueden impedir que los riñones eliminen la cantidad suficiente de potasio. Esto puede elevar los niveles de potasio. Más información sobre medicamentos en las páginas 6 y 11

Causas menos comunes

- **Consumir potasio adicional:** Esto incluye los sustitutos de la sal o determinados suplementos.
- **Un trastorno denominado “enfermedad de Addison”:** Este trastorno puede ocurrir si el cuerpo no produce una cantidad suficiente de determinadas hormonas. Las hormonas son sustancias químicas producidas por diferentes glándulas y órganos, incluidos los riñones, para desencadenar determinadas respuestas en el cuerpo.
- **Quemaduras u otras lesiones graves.**
- **Diabetes no controlada debidamente.**

Medicamentos que pueden causar hiperpotasemia

Informe a su médico acerca de todos los medicamentos que toma, incluso los suplementos a base de hierbas o los medicamentos de venta libre. Esto es muy importante. A continuación se incluyen algunos ejemplos de medicamentos que pueden aumentar los niveles de potasio. Esta lista no contiene todos los medicamentos que pueden aumentar los niveles de potasio. Mantenga una lista de todos los medicamentos que toma actualizada. Téngala con usted durante las consultas con el médico.



Recordatorio importante

No deje de tomar los medicamentos recetados, a menos que su médico se lo indique, en especial si tiene una afección médica como diabetes, enfermedad cardíaca, presión arterial alta o enfermedad renal. Llame a su médico si tiene alguna pregunta sobre los medicamentos que toma.



Algunos medicamentos para la presión arterial:

Los medicamentos para la presión arterial se utilizan para ayudar a disminuir la presión arterial. También los toman los pacientes con enfermedades renales para ayudar a conservar la función renal y evitar que la enfermedad renal empeore. Muchas personas con enfermedad renal toman medicamentos para la presión arterial.



Suplementos y remedios a base de hierbas:

Algunas personas toman suplementos y remedios a base de hierbas para su salud general, pero estos podrían tener ingredientes que pueden aumentar los niveles de potasio, como algodóncillo, lirio del valle, ginseng siberiano, bayas de espino (Hawthorn), preparaciones de piel de sapo disecada (Bufo, Chan'su, Senso), jugo de noni, alfalfa, diente de león, cola de caballo u ortiga. En general, las personas con enfermedad renal no deben tomar suplementos a base de hierbas.



AINE ("medicamentos antiinflamatorios no esteroideos"):

Estos medicamentos de venta libre se utilizan para tratar el dolor de cabeza, la fiebre, los dolores musculares, la artritis y otras afecciones. Entre los ejemplos se incluyen la aspirina, el ibuprofeno y el naproxeno. Si se toman de forma regular, pueden dañar los riñones y aumentar los niveles de potasio.



Suplementos alimenticios: Algunos suplementos alimenticios contienen potasio y pueden aumentar los niveles de potasio. No tome suplementos alimenticios sin consultarle primero a su médico.



Sustitutos de la sal: Los sustitutos de la sal tienen un alto contenido de potasio. La mayoría de las personas con enfermedad renal no deben utilizarlos.



Algunos inmunosupresores (denominados tacrolimus y ciclosporina): Los pacientes que han recibido un trasplante toman inmunosupresores para prevenir el rechazo del órgano. Existen muchos tipos de inmunosupresores. Estos dos tipos pueden aumentar los niveles de potasio en algunas personas.



Algunos antibióticos (denominados trimetoprima y pentamidina): Los antibióticos se utilizan para tratar infecciones. Ciertos antibióticos, como la trimetoprima y la pentamidina, pueden aumentar los niveles de potasio en algunas personas.



Diuréticos ahorradores de potasio (denominados espironolactona, amilorida y triamtereno):

Algunos tipos de diuréticos se utilizan para ayudar a eliminar la sal excedente, pero **conservan** el potasio excedente. Otros se utilizan para ayudar **a eliminar** la sal y el potasio excedentes. Si tiene hiperpotasemia, quizás deba tomar un diurético que le ayude **a eliminar** el potasio excedente.

¿Cuáles son los síntomas?

Muchas personas tienen pocos síntomas de la hiperpotasemia, o a veces ninguno. Si aparecen síntomas, suelen ser leves y no específicos.

Puede sentir:

- Náuseas
- Entumecimiento
- Hormigueo
- Debilidad muscular
- Sensaciones poco comunes

La hiperpotasemia es frecuente en las personas con enfermedad renal. Generalmente aparece lentamente a lo largo de muchas semanas o meses, y suele ser leve en la mayoría de los casos. Puede repetirse.



Recordatorio importante

Si la hiperpotasemia aparece de forma repentina y tiene niveles muy altos de potasio, quizás sienta:

- Palpitaciones cardíacas
- Dificultad para respirar
- Dolor en el pecho
- Náuseas
- Vómitos

La hiperpotasemia repentina o grave puede poner en riesgo su vida. Requiere atención médica inmediata.

Llame al 911 o diríjase a la unidad de emergencias.

Averiguar si tiene hiperpotasemia

Para la mayoría de las personas, el nivel de potasio en la sangre debería ser de entre 3.5 y 5.0. La hiperpotasemia suele encontrarse por casualidad durante un análisis de sangre de rutina. Asegúrese de preguntarle a su médico sobre su nivel de potasio y cuál debería ser su nivel.

En la consulta, el médico le preguntará la siguiente información:



Su historial médico



Su dieta



Los medicamentos que toma

Las respuestas ayudarán a que el médico averigüe qué causó la hiperpotasemia y pueda armar un plan de tratamiento adecuado para usted.



Consulte con su médico

Informe a su médico acerca de todos los medicamentos que toma, incluso los productos de venta libre, como aquellos a base de hierbas y otros suplementos. Muchos remedios a base de hierbas, suplementos, sustitutos de la sal y productos de venta libre tienen altas cantidades de potasio.

Tratamiento para la hiperpotasemia

Si tiene hiperpotasemia, se puede tratar con dieta o medicamentos. El médico lo ayudará a desarrollar un plan de tratamiento adecuado para usted y le informará si necesita cambiar los medicamentos.

Siga una dieta con bajo contenido de potasio.

Quizás deba seguir una dieta con bajo contenido de potasio. No debe consumir sustitutos de la sal, que tienen un alto contenido de potasio. Un dietista puede ayudarle a crear un plan de comidas con bajo contenido de potasio.



Medicamentos que pueden ayudar

Algunas personas también podrían necesitar medicamentos especiales para ayudar a eliminar el potasio excedente del cuerpo y poder controlarlo.

Esto puede incluir:

- **Diuréticos**, que ayudan a que el cuerpo elimine el potasio excedente y hacen que el riñón cree más orina. El potasio suele eliminarse a través de la orina.
- **Agentes aglutinantes del potasio**, que suelen ofrecerse en forma de polvo. Se mezclan con una pequeña cantidad de agua y se toman con los alimentos. Al tragarlos “aglutinan” la cantidad excedente de potasio en los intestinos, y la eliminan. Algunos agentes aglutinantes del potasio también pueden administrarse por el recto (enemas). Cuando toma agentes aglutinantes del potasio, debe seguir las instrucciones con atención. Por ejemplo, los agentes aglutinantes del potasio pueden alterar el modo en que interactúan otros medicamentos si los toma al mismo tiempo. Los agentes aglutinantes del potasio no deben utilizarse en niños.

El potasio y su dieta

Si tiene hiperpotasemia (o si tiene el riesgo de contraerla), quizás deba seguir una dieta con bajo contenido de potasio. **Pregúntele a su médico o dietista cuánto potasio es adecuado para usted.**



Recordatorio importante

En caso de hiperpotasemia repentina o grave, necesitará atención médica inmediata. Si tiene palpitaciones cardíacas, dificultad para respirar, dolor en el pecho, náuseas, vómitos o parálisis muscular, **llame al 911 o diríjase a la unidad de emergencias.** Estos podrían ser signos de un problema cardíaco grave.



Encuentre un equilibrio y controle el tamaño de las porciones

Ingerir demasiado potasio puede ser perjudicial, pero consumir muy poco también puede causar problemas. Los alimentos con alto contenido de proteína, como carnes, pescados y aves también contienen potasio, pero necesita un equilibrio de alimentos con alto contenido de proteínas para mantenerse saludable. El tamaño de la porción y el modo en que prepara los alimentos es muy importante. Un dietista puede ayudarle a crear un plan de comidas que le aporte la cantidad adecuada de potasio y proteínas para satisfacer sus necesidades. La tabla en la página siguiente lo ayudará a elegir las frutas, verduras y otros alimentos que tienen un menor contenido de potasio.

Alimentos con alto contenido de potasio



Debe limitar el consumo de los siguientes alimentos en su dieta:



Frutas

Bananas, melones, naranjas, nectarinas, kiwis, mangos, papayas, ciruelas pasas, granadas, dátiles, frutos secos, higos secos



Verduras

Aguacate, brócoli, coles de Bruselas, camotes, chirivías, calabaza, jugos de verduras, papas blancas, calabacines, tomates y productos a base de tomate, verduras de hoja verde y colores vivos (como la espinaca o la acelga), frijoles y arvejas secas, frijoles negros, frijoles refritos, frijoles estofados, lentejas, legumbres



Otros

Leche, yogur, nueces y semillas, salvado y productos con salvado, chocolate, granola, melaza, mantequilla de maní, sustitutos de la sal

Alimentos con bajo contenido de potasio



Puede incluir los siguientes alimentos en su dieta, pero limite el tamaño de la porción:



Frutas

Manzanas, moras, arándanos, uvas, toronjas, peras, piña, frambuesas, fresas



Verduras

Espárragos, repollo, zanahorias, apio, maíz, pepino, berenjena, judías verdes o mantequeras, frijoles o arvejas, lechuga (repollada), cebollas, rábanos, nabos, castañas de aguas



Otros

Arroz, fideos, pasta, pan y productos del pan (no integrales), torta ángel, bizcocho, pasteles sin chocolate ni frutas con alto contenido de potasio, galletas sin nueces ni chocolate



Más consejos para controlar los niveles de potasio

- **Consuma una variedad de alimentos**, pero recuerde que casi todos los alimentos contienen algo de potasio. El tamaño de la porción y la forma de preparación de los alimentos son muy importantes.
- **Escorra bien las frutas, las verduras y las carnes enlatadas** antes de servirlos. No beba ni use ese líquido.
- **Si recibe tratamiento con diálisis**, no omita ni acorte las sesiones.



Reducir el potasio en las verduras que consume

Si desea incluir algunas verduras con alto contenido de potasio en su dieta, consuma pequeñas porciones o blanquéelas antes de usarlas.

Cómo blanquear las verduras:

- 1 **Pele y coloque** las verduras, como papas, camotes, zanahorias, remolachas, calabacines y colinabos en agua fría para que no se oscurezcan.
- 2 **Rebane** las verduras a un espesor de 1/8 de pulgada.
- 3 **Enjuague** en agua tibia durante unos segundos.
- 4 **Deje en remojo** un mínimo de dos horas en agua tibia. La cantidad de agua debe ser diez veces más que la cantidad de verduras. Si las deja en remojo durante más tiempo, cambie el agua cada cuatro horas.
- 5 **Enjuague** bajo el agua tibia nuevamente durante unos segundos.
- 6 **Cocine** las verduras utilizando cinco veces la cantidad de agua con respecto a la cantidad de verduras.

Información importante para recordar

Aquí hay un breve resumen de la información más importante incluida en este folleto. Tenga esta información presente, si tiene inquietudes sobre la hiperpotasemia, o si ya la padece.



- 1 Los riñones son importantes**
La hiperpotasemia puede presentarse si los riñones no funcionan bien.
- 2 Un análisis de sangre revela la verdad**
Un simple análisis de sangre puede determinar el nivel de potasio en la sangre.
- 3 Se desarrolla lentamente**
En la mayoría de las personas, la hiperpotasemia se desarrolla lentamente a lo largo de semanas o meses, y suele ser leve.
- 4 La dieta importa**
Muchas personas pueden controlar la hiperpotasemia si siguen una dieta con bajo contenido de potasio, y reducen o evitan ciertos medicamentos, según las indicaciones médicas.

- 5 Se puede necesitar medicación**
Algunas personas pueden necesitar diuréticos o agentes aglutinantes del potasio para poder controlar la hiperpotasemia.
- 6 ¿Nota cambios repentinos o graves?
¡Haga algo!**
La hiperpotasemia repentina o grave puede poner en riesgo su vida y requiere atención médica inmediata.
- 7 Sepa cuándo llamar al 911**
Llame al 911 o diríjase a una unidad de emergencias si tiene palpitaciones cardíacas, dificultad para respirar, dolor en el pecho, náuseas o vómitos.

¿Desea obtener más información? Simplemente pregunte.

Siempre hable con su equipo de atención médica si tiene preguntas, pero también puede contactarse con nosotros:

Línea de ayuda para pacientes de la National Kidney Foundation 855.NKF.CARES (855.653.2273); o enviar un correo electrónico a nkfcares@kidney.org.

Un profesional capacitado responderá sus inquietudes y ayudará a contestar sus preguntas.

La National Kidney Foundation no proporciona asesoramiento médico. Su médico es la mejor fuente de información con respecto a su salud.



Consiga material útil

La National Kidney Foundation cuenta con muchas otras publicaciones que cubren muchos temas:

- Qué es la enfermedad renal y quién tiene riesgo de contraerla
- Índice de filtración glomerular (IFG)
- Alimentación y dieta
- Diabetes y sus riñones
- La presión arterial alta y los riñones
- Problemas con el estilo de vida para personas con enfermedad renal, incluidos:
 - Cómo mantenerse en forma
 - Cómo hacer frente a la enfermedad renal



Iniciativa para la calidad de la evolución de la enfermedad renal de la National Kidney Foundation

¿Sabía que la iniciativa para la calidad de la evolución de la enfermedad renal de la National Kidney Foundation, KDOQI® (Kidney Disease Outcomes Quality Initiative), ofrece recomendaciones y observaciones que ayudan a su médico y equipo de atención médica a tomar decisiones importantes sobre su tratamiento médico? La información que se encuentra en este folleto se basa en esas recomendaciones.

Etapas de la enfermedad renal

La enfermedad renal tiene 5 etapas, como se muestra en la tabla a continuación. El médico determina la etapa de la enfermedad renal según el daño renal y el índice de filtración glomerular (IFG), que es una medida del nivel de la función renal. El tratamiento se basa en la etapa de la enfermedad renal. Hable con su médico si tiene alguna pregunta sobre la etapa de la enfermedad renal o el tratamiento.

5 etapas de la enfermedad renal

ETAPA	DESCRIPCIÓN	ÍNDICE DE FILTRACIÓN GLOMERULAR (IFG)*
1	Daño renal (por ejemplo, proteína en la orina) con IFG normal	90 o más
2	Daño renal con leve disminución en el IFG	60 a 89
3a	Disminución moderada del IFG	45 a 59
3b	Disminución moderada del IFG	30 a 44
4	Disminución grave del IFG	15 a 29
5	Insuficiencia renal	Menos de 15

*El IFG ayuda al médico a determinar la etapa de la insuficiencia renal. A medida que la enfermedad renal crónica avanza, el IFG disminuye.

Notas

Notas

Notas

Notas

Impulsada por la pasión y la urgencia, **National Kidney Foundation** (NKF) es esencial para todas las personas afectadas por la enfermedad renal. Como precursores de la investigación científica y la innovación, la NKF se centra en el paciente de manera integral a través de la salud renal. Con un esfuerzo incesante, mejoramos la calidad de vida a través de la acción, la educación y el cambio acelerado.

Ayude a combatir la enfermedad renal. Obtenga más información en kidney.org



National
Kidney
Foundation®

30 East 33rd Street
New York, NY 10016
800.622.9010

Esta publicación ha sido patrocinada y desarrollada en colaboración con Relypsa, Inc.

