HIPERPOTASEMIA

El potasio es uno de los minerales que aparecen en mayor cantidad en el organismo, el cual siempre ha estado asociado con el sodio. El equilibrio sodio-potasio es muy importante para nuestro organismo.

El sodio y el potasio son dos minerales que mantienen el equilibrio de los líquidos en el cuerpo, dentro y fuera de las células. Son necesarios para que transfieran los impulsos nerviosos y creen la contracción muscular y regulen el ritmo cardiaco.

La hipercalemia es una afección que se caracteriza porque la persona tiene un nivel de potasio más elevado de los parámetros normales.

Causas

La principal causa de que se incremente la cantidad de potasio es que por los riñones no funcionan correctamente. Pero también hay factores que favorecen que se aumente el nivel de potasio son:

- ciertas medicación como diuréticos, para el corazón entre otros
- tener VIH
- diabetes no controlada
- intensa actividad física por un largo periodo
- padecer tuberculosis

Síntomas

Los síntomas de alto nivel de potasio en sangre son:

- producción de poca orina
- desmayos
- palpitaciones
- debilidad muscular
- pulso lento o ausente
- nauseas

Aunque se trate de un mineral fundamental para nuestro organismo, lo cierto es que niveles de potasio alto pueden afectar a nuestro sistema cardíaco, ya que un exceso de potasio puede aumentar el riesgo no solo de hipertensión, sino de causar arritmias cardíacas. Ello se traduce en que aumenta la posibilidad de que la persona sufra accidentes cerebro-vasculares o un infarto de miocardio.

Por ello, es importante seguir el tratamiento médico adecuado para poder controlar el nivel de potasio en sangre para que no se convierta en una patología más complicada.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD
El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

¿Cómo reducir el potasio alto?

En caso de que los niveles altos de potasio sea debido a la dieta, a la hora de reducir el potasio alto, es fundamental acudir al profesional de la salud para que nos indique qué alimentos y grupos de alimentos deberíamos evitar en nuestra dieta, hasta que los niveles de potasio se estabilicen.

Alimentos a evitar con potasio alto:

Hortalizas y verduras: apio, calabaza, calabacín, cardos, berenjena, brócoli, coliflor y remolacha.

Frutas: plátanos, albaricoque, ciruela, cereza, aguacate, melocotón y uvas.

Legumbres: alubias verdes.

Semillas y cereales: germen de trigo y soja.

Frutos secos: nueces.

Además, aumentar el consumo de líquidos es fundamental para un buen funcionamiento renal. El riñón es la principal vía para eliminar el exceso de potasio de los alimentos. Se pueden ingerir zumos sin azúcar de los siguientes alimentos bajos en potasio: piña, manzana, pepino, fresas, arándanos y pera.

Es importante seguir una dieta sin sal para que no interfiera en la eliminación de líquidos.

A la hora de cocinar, conviene remojar y hervir los alimentos para reducir el nivel de potasio. Evitar cocinar los alimentos al horno ya que mantienen todo el potasio.

Complementos alimenticios

- ✓ El **regaliz** puede ayudar a reducir los niveles de potasio. Está contraindicado si se padece presión arterial alta o problemas del corazón. Además, hay que evitar la alfalfa, ortiga, diente de león y cola de caballo. Cada uno de ellos puede aumentar los niveles de potasio, por lo que hacen que la condición empeore.
- ✓ El tratamiento de los riñones debido a la insuficiencia renal es la principal causa de niveles altos de potasio. El **arándano** puede ayudar a depurar los riñones y eliminar bacterias no deseadas.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD
El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.