

POTASIO E HIPERPOTASEMIA

Por *Jessiana Saville,*
MS, RD, CSR, LD

El potasio es un elemento importante dentro del cuerpo. Para las personas SIN insuficiencia renal, ayuda a regular el equilibrio de líquidos, las contracciones musculares y los tics nerviosos. Cuando las personas ingieren más potasio del que su cuerpo necesita, los riñones filtran y excretan el exceso a través de la orina. Sin embargo, cuando los riñones no funcionan, se puede acumular potasio adicional en la sangre y provocar un problema muy grave llamado hiperpotasemia o potasio alto. Es por eso que muchas personas que siguen la dieta renal reciben educación sobre los alimentos con alto contenido de potasio. Si bien pueden comer algunos alimentos con alto contenido de potasio, comerlos en exceso o en grandes cantidades puede ser muy peligroso.

¿Qué sucede si tengo hiperpotasemia?

Hace años, como nuevo dietista, recuerdo a mi primer paciente con un episodio de hiperpotasemia. Después de que salió del hospital, hablamos durante su sesión de diálisis sobre lo que sucedió. Dijo que se había despertado una mañana y era plenamente consciente de que estaba despierta, pero que no podía moverse. Tenía los ojos abiertos y podía pensar, pero no podía mover la boca para hablar, ni los brazos ni las piernas. Vio a su prometido y familiares entrar en pánico, llamar al 911 y llevarla al hospital, pero no pudo hacer nada al respecto.

Pudo recuperarse del episodio y después de investigar un poco sobre su dieta, descubrimos que había estado bebiendo una gran cantidad de agua de coco, lo que había provocado que su potasio fuera más allá de un nivel que su cuerpo podía manejar.

Con niveles altos de potasio, las personas pueden experimentar una debilidad creciente, una sensación de entumecimiento u hormigueo, náuseas, vómitos, dificultad para respirar, dolor de pecho, palpitaciones, latidos cardíacos irregulares y, en casos más extremos, parálisis (como mi paciente), insuficiencia cardíaca o muerte.

¿Qué causa el potasio alto?

Hay muchas causas para tener altos niveles de potasio, aunque la dieta es la más común. Otras cosas que pueden conducir a niveles altos de potasio incluyen niveles excesivamente altos de azúcar en sangre, ciertos medicamentos (como algunos medicamentos para la presión arterial), hierbas y algunas afecciones (como la enfermedad de Addison). Las siguientes hierbas también pueden contribuir a un alto nivel de potasio y las personas en diálisis deben evitarlas: suplementos a base de hierbas, que incluyen algodoncillo, lirio de los valles, ginseng siberiano o bayas de espino.

Dieta e hiperpotasemia

La comida es un factor importante cuando se trata de mantener los niveles de potasio adecuados para las personas en diálisis. Hay un par de estrategias diferentes

que pueden ayudar a mantener la ingesta de potasio en un nivel seguro:

1. Evita los atracones o grandes porciones de alimentos con alto contenido de potasio y aprende los tamaños de porción que funcionan para ti. Las listas de “alimentos con alto contenido de potasio” pueden variar en Internet, debido a que algunos clasifican el potasio alto como > 250 mg, mientras que otros clasifican el potasio alto como > 150 mg.
2. Lista de alimentos ricos / med / bajos en potasio:

Potasio bajo (<150 mg)	Potasio medio (151-250 mg)	Potasio alto (> 250 mg)
Puré de manzana ½ c - 92 mg	Pera 1 med - 227 mg	Leche 1 taza - 371 mg
Arándanos ½ c - 65 mg	Naranja, 1 med-237mg	Frijoles negros(½taza)-306 mg
Uvas ½ c - 88 mg	Melocotón, 1 med - 193 mg	Aguacate ½ med - 549 mg
Piña ½ c - 88 mg	Duraznos enlatados ½ c -160 mg	Plátano, 1 med 467 mg
Frambuesas ½ c - 94 mg	Judías verdes, ½ c - 187 mg	Nectarina, 1 med - 288 mg
Coliflor ½ c - 88 mg	Brócoli hervido ½ taza - 16 mg	Granada, 1 med - 399 mg
Cebollas, crudas ½ c - 126 mg	Coles cocidas ½ taza - 214 mg	Papa, al horno, 610 mg
Arroz, cocido, 1 taza - 17 mg	Morrón, 1 entera -211 mg	Espinaca, hervida cruda, ½ c - 420 mg
Lechuga romana 1 c - 81 mg	Zanahorias, hervidas ½ c -177 mg	Cacahuets tostados ½ c - 491 mg
Zanahorias baby, 5-140 mg	Garbanzos, hervidos ½ c-238 mg	Camote, pelado y hervido, ½ c - 302 mg

3. Profundizar en los detalles puede ayudar a las personas a tomar decisiones informadas. Si tiene curiosidad sobre un alimento específico, siempre puede buscar el contenido real de potasio utilizando una aplicación como cronometer.com, la base de datos de nutrientes del USDA o incluso, en algunos casos, MyFitnessPal. Si usas una aplicación para buscar el contenido de potasio, recuerda que a veces el potasio puede no estar incluido y aparecer como “0”. Esto no significa que la comida carece de potasio, solo significa que no se incluyó en la tabla de la base de datos de alimentos altos, medios y bajos en potasio.
4. En este momento, leer las etiquetas del contenido de potasio de los alimentos es, en el mejor de los casos, confuso para los clientes. Debido a las pautas gubernamentales, se requiere que el potasio esté incluido en este momento. Sin embargo, hay muchas inexactitudes en las etiquetas, así que ten en cuenta que las etiquetas que enumeran el potasio como “0 mg” pueden ser inexactas en este momento.

¿Qué pasa si mi comida favorita es rica en potasio?

Muchas personas tienen margen de maniobra para incluir al menos una porción de un alimento con alto contenido de potasio en su dieta. Tu dietista puede ser una guía útil para ayudarte a descubrir cómo tus alimentos favoritos con alto contenido de potasio pueden adaptarse a tu dieta.

Otra estrategia para incluir algunos alimentos ricos en potasio en la dieta es desmineralizarlos. La mejor manera de hacerlo es hervirlos dos veces. Esto solo funciona principalmente para vegetales con almidón como papas, calabazas de invierno o batatas. El remojo elimina muy poco potasio, por lo que si planeas desmineralizar tus verduras, lo mejor es hervirlas a doble ebullición.

Cuando necesita ser especialmente cuidadoso

Hay dos situaciones en las que las personas deben

tener especial cuidado con la ingesta de potasio.

1. Si tienes que faltar a la diálisis por alguna razón, debes tener especial cuidado con la ingesta de potasio hasta que puedas volver a la diálisis. La diálisis ayuda a eliminar algo de potasio de la sangre, por lo que omitir la diálisis puede provocar una acumulación de potasio e hiperpotasemia.
2. Si hay una situación de emergencia y no sabes cuándo podrás volver a dializarte. En algunas situaciones, los pacientes que se han visto atrapados en una situación de desastre natural (por ejemplo, inundaciones, huracanes, etc.) y no pueden llegar a la diálisis. O su centro de diálisis puede incluso estar dañado o cerrado temporalmente. Si te encuentras en una situación de emergencia y no estás seguro de cuándo podrás realizar la siguiente diálisis, es aconsejable consumir alimentos con menor contenido de potasio hasta que tengas un tratamiento programado.

En resumen, la hiperpotasemia puede ser peligrosa. Familiarizarse con el potasio en los alimentos, aprender estrategias para eliminar el potasio y ser consciente de otros factores contribuyentes puede ayudar a prevenir un viaje desagradable a la sala de emergencias o algo peor. Tener un conocimiento amplio acerca del potasio en tu dieta también puede brindarte más flexibilidad para disfrutar cantidades limitadas de alimentos ricos en potasio.

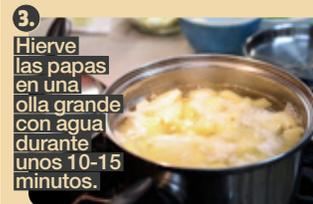
Cómo lixiviar papas



1. Pela tu papa



2. Corta y pica tu papa



3. Hierva las papas en una olla grande con agua durante unos 10-15 minutos.



4. Desagüe



5. Hierva nuevamente en agua limpia hasta que esté suave.



6. Tritura, asa o sazónala como desees y COMÉLA!

Jessianna Saville es dietista registrada, oradora y bloguera sobre nutrición renal en riñónrd.com. Su práctica se basa en ayudar a las personas a preservar la función renal y comprender la dieta renal, a menudo confusa.

Referencia

1. Burrowes, J.D., Ramer, N.J. Eliminación de potasio de tubérculos tuberosos por lixiviación. *J Renal Nutr.* 2006; 16: 304-311