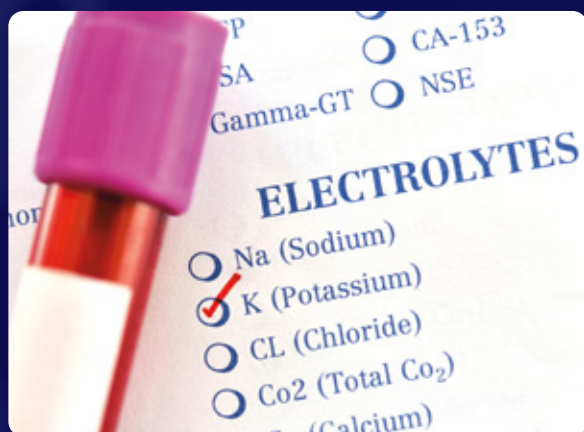


# Enfermedad renal crónica e hiperpotasemia: ¡lo que necesitas saber sobre el potasio alto!



Por Sue Helle

Los desafíos que se enfrentaron el año pasado redefinieron lo que significa vivir con enfermedad renal crónica (ERC). Las personas que viven con enfermedad renal y otras afecciones crónicas graves corren un mayor riesgo de padecer una enfermedad más grave y han tenido que tomar precauciones adicionales para garantizar su seguridad y bienestar. Sin embargo, el año pasado ha brindado a muchas personas la oportunidad de informarse sobre su salud y las posibles afecciones asociadas a vivir con la ERC. Una condición que es menos comprendida por muchos que viven con ERC es la hiperpotasemia.

### ¿Qué es la hiperpotasemia?

La hiperpotasemia es una afección que enfrentan algunas personas con ERC que se caracteriza por niveles elevados de potasio en la sangre. En 2014, aproximadamente 3.7 millones de adultos estadounidenses y un 40-50 % de los pacientes tratados con ERC, se vieron afectados por ella. La hiperpotasemia puede ser potencialmente mortal si no se trata.

### ¿Cómo saber si tienes hiperpotasemia?

Muchas personas no experimentan síntomas y se han sorprendido con un diagnóstico después de someterse a un análisis de sangre de rutina. Para aquellos que están en diálisis, esta puede ayudar a reducir los niveles de potasio durante el tratamiento, es importante consultar con un médico para controlar los niveles de potasio con regularidad ya que puede aumentar entre sesiones. Este aumento puede provocar problemas de salud graves, como debilidad, náuseas, latidos cardíacos potencialmente irregulares y parálisis.

### ¿Cómo se puede controlar la hiperpotasemia?

Con los muchos desafíos que enfrentan las personas que viven con ERC, es fundamental garantizar que todos tengan acceso a las herramientas y recursos esenciales para permitir la oportunidad de vivir vidas más plenas y saludables. Para ayudar a controlar mejor la ERC y tu nivel de potasio, aquí hay tres pasos sencillos que puedes seguir para obtener más información sobre la hiperpotasemia:

#### 1.- Habla con tu médico:

Hablar con un médico suele ser un primer paso útil para descubrir cómo controlar los niveles de potasio y sentirse más en control. Si actualmente estás tomando medicamentos, pregúntale a tu médico qué medicamentos podrían estar afectando tus niveles de potasio y si se necesitan medicamentos para ayudar a reducirlo o controlarlo. A través de conversaciones francas y sin tapujos, puedes aprender a manejar mejor tu ERC y ayudar a tu sistema de apoyo a descubrir cómo ayudarte en tu recorrido por la ERC. Durante la próxima conversación con tu médico, ten a la mano una guía de lo que quieras preguntar sobre la ERC (consulte Recursos adicionales a continuación) incluye preguntas específicas sobre la hiperpotasemia, te ayudarán a comprender mejor esta afección.

#### 2.- Conoce tus opciones:

Un excelente primer paso para comprender qué opciones de alimentos y otros hábitos saludables te ayudarán a sentirse mejor es hablar con tu médico. Para complementar esa conversación, aquí hay algunos recursos útiles:

- La campaña Beyond Bananas ofrece herramientas nutricionales y más información sobre el potasio alto
- La campaña Are You OK+ proporciona recursos sencillos para ayudar a las personas a comprender su nivel de potasio y tomar decisiones de estilo de vida saludable.

### 3.- Encuentra recursos y compañeros de lucha:

La ERC es una enfermedad compleja de navegar. A través de la educación, podemos empoderar a las personas afectadas por esta enfermedad para que busquen tratamiento, restablezcan un sentido de autocontrol y trabajen para reducir potencialmente el riesgo de eventos relacionados con niveles altos de potasio. No solo es importante seguir aprendiendo sobre las afecciones asociadas a la ERC, como la hiperpotasemia, sino también unirse a un grupo que navega por las mismas aguas que tú; como dice el dicho, la unión hace la fuerza.

La comunidad de Facebook de Unfiltered Kidney Conversations crea un espacio transparente para que las personas que viven con ERC (guerreros de ERC) compartan su historia, además de ofrecer numerosas herramientas y recursos para tener un conversación amena sobre esta enfermedad. Obtén más información sobre esta comunidad consultando su página de Facebook la cual encontrarás en Recursos adicionales.

Si bien controlar la salud de tus riñones puede ser complicado, existen numerosas maneras de sentirte empoderado y conocer como puedes manejar tus riñones y esta afección. No solo es importante informarte acerca de tus propios riñones, también es importante correr la voz sobre los efectos potencialmente graves del potasio alto para ayudar a otras personas a abordar este problema. Juntos, podemos apoyar a otros y trabajar hacia un futuro mejor y más brillante en el manejo del potasio para millones de guerreros con ERC.

#### Recursos adicionales:

**Visita estas páginas para obtener material de apoyo en tu recorrido por la ERC**

Guía de temas a tratar con tu médico sobre la enfermedad renal crónica: <https://www.unfilteredkidneyconvos.com/>  
Comunidad de Facebook de conversaciones amenas (sin filtros) sobre riñones: <https://www.facebook.com/UnfilteredKidneyConversations>  
Beyond Bananas: <https://kitchen.kidneyfund.org/potassium/>  
Are You OK+: <https://aakp.org/center-for-patient-research-and-education/hyperkalemia/>