

Hiperpotasemia desde el punto de vista de un dietista

Por Fanny Sung Whelan, MS, RDN

¿Te han diagnosticado hiperpotasemia?

La hiperpotasemia se refiere a una condición médica que ocurre cuando el nivel de potasio en la sangre es demasiado alto [1]. “Hyper” significa “sobre o más allá”, y “-kalemia” significa “la presencia de potasio en la sangre”. La hiperpotasemia es un diagnóstico común y, afortunadamente, la mayoría de las personas tienen casos leves que se toleran bien, pero incluso los casos leves deben tratarse para evitar que ocurran casos más graves. Si no se trata y se desarrolla hiperpotasemia severa, que se define por niveles de potasio en sangre de 7 mEq/L o más, puede ocurrir un paro cardíaco y la muerte [2]. Afortunadamente, existen opciones de tratamiento para evitar que esto suceda.

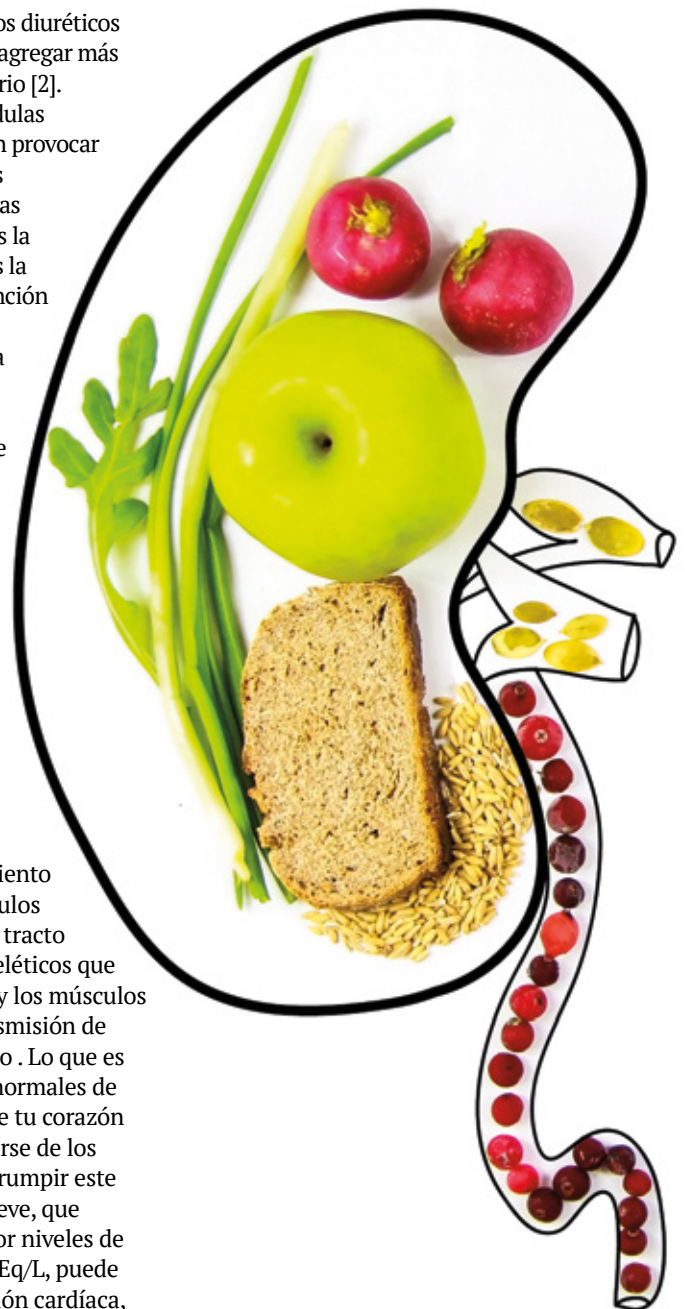
¿Qué causa la hiperpotasemia?

La hiperpotasemia generalmente es causada por una función renal reducida, como insuficiencia renal aguda o crónica, glomerulonefritis (cuando los glomérulos que filtran la sangre de los productos de desecho se lesionan), nefritis lúpica o cualquier afección que involucre bloqueos en el tracto urinario, como urolitiasis (cuando se forman cálculos en el tracto urinario) [2]. Además, las personas que tienen una función renal reducida generalmente son más sensibles a los ingredientes y medicamentos que contienen potasio. Los sustitutos de la sal que contienen potasio pueden agregar una cantidad significativa de potasio al cuerpo y los medicamentos que ayudan a controlar la presión arterial, como los inhibidores de la ECA y los bloqueadores de los receptores de angiotensina (ARBs), los AINE como el

ibuprofeno o el naproxeno y los diuréticos que evitan el potasio, pueden agregar más potasio al cuerpo de lo necesario [2]. Las enfermedades de las glándulas suprarrenales también pueden provocar hiperpotasemia. Las glándulas suprarrenales producen algunas hormonas, una de las cuales es la aldosterona. La aldosterona es la hormona que controla la retención y excreción de sodio, así como la eliminación de potasio en la orina. Si estas glándulas están enfermas o lesionadas, eso puede afectar la producción de esta hormona vital que ayuda a tu cuerpo a mantenerse en su equilibrio de sodio y potasio [2].

¿Qué le sucede a tu cuerpo cuando se produce la hiperpotasemia?

El potasio juega un papel crucial en una serie de funciones corporales importantes, como el movimiento muscular, incluidos los músculos lisos que se encuentran en el tracto digestivo, los músculos esqueléticos que lo ayudan a mover el cuerpo y los músculos del corazón, así como la transmisión de señales en el sistema nervioso. Lo que es más importante, los niveles normales de potasio son los que hacen que tu corazón lata con regularidad, y desviarse de los rangos normales puede interrumpir este proceso. La hiperpotasemia leve, que generalmente se identifica por niveles de potasio de 5,1 mEq/L a 6,0 mEq/L, puede no alterar demasiado la función cardíaca, mientras que la hiperpotasemia moderada, niveles de potasio de 6,1 mEq/L a 7,0 mEq/L,



pueden interrumpir la actividad eléctrica del corazón, y la hiperpotasemia grave, que es de 7,1 mEq/l y superior, puede detener por completo los latidos del corazón [2].

Otra consecuencia importante de la hiperpotasemia es su efecto sobre el movimiento del músculo esquelético. Cuando se interrumpe la vía sodio-potasio, esto puede afectar el movimiento de los músculos, provocando espasmos, debilitamiento o parálisis [3]. Aunque no pone en peligro la vida inmediatamente por sí mismo, esto puede causar una incomodidad extrema.

¿Cuáles son los síntomas de la hiperpotasemia?

Los síntomas de la hiperpotasemia pueden pasar desapercibidos, si es que aparecen [1]. Si se presentan síntomas, a menudo son leves o se descartan fácilmente, como debilidad o fatiga, dolores y calambres musculares [4], entumecimiento y hormigueo. Estos síntomas pueden aparecer y desaparecer en el transcurso de muchas semanas o meses [1]. En casos repentinos o graves de hiperpotasemia, se puede tener dificultad para respirar, irregularidades cardíacas, dolor en el pecho, náuseas o vómitos. La hiperpotasemia repentina o severa es una afección muy grave que requiere tratamiento médico inmediato [1].

¿Qué papel juega la nutrición en la prevención de la hiperpotasemia? ¿Qué puedes hacer para mantener tu nivel de potasio dentro de un rango saludable y seguro?

Si te han dicho que tienes hiperpotasemia en algún momento, habla con tu médico acerca de cuáles son tus mejores opciones para reducir tus niveles de potasio. Asegúrate de informar a tu médico sobre todos los medicamentos que estás tomando, incluidos los medicamentos de venta libre, las vitaminas y los suplementos [5]. Tu médico puede sugerirte que tomes medidas adicionales para mantener tu nivel de potasio en el rango normal:

Sigue una dieta baja en

potasio: hay ciertos alimentos que son más altos en potasio que pueden estar causando tu hiperpotasemia y deben limitarse o evitarse. Algunos de estos alimentos son tubérculos como papas y camotes, a menos que estén cocidos, tomates, naranjas, plátanos, melones y verduras de hojas verdes, solo por nombrar algunos. Ya sea demasiado o muy poco potasio puede ser peligroso, así que asegúrate de hablar

con tu doctor sobre la cantidad de potasio adecuada para ti.

Evita los sustitutos de la sal que

contengan potasio: algunos sustitutos de la sal contienen potasio como ingrediente. Estos deben ser evitados por la mayoría de las personas que tienen enfermedad renal. Es perfectamente seguro usar condimentos que no contengan potasio.

Evita los remedios y suplementos a base

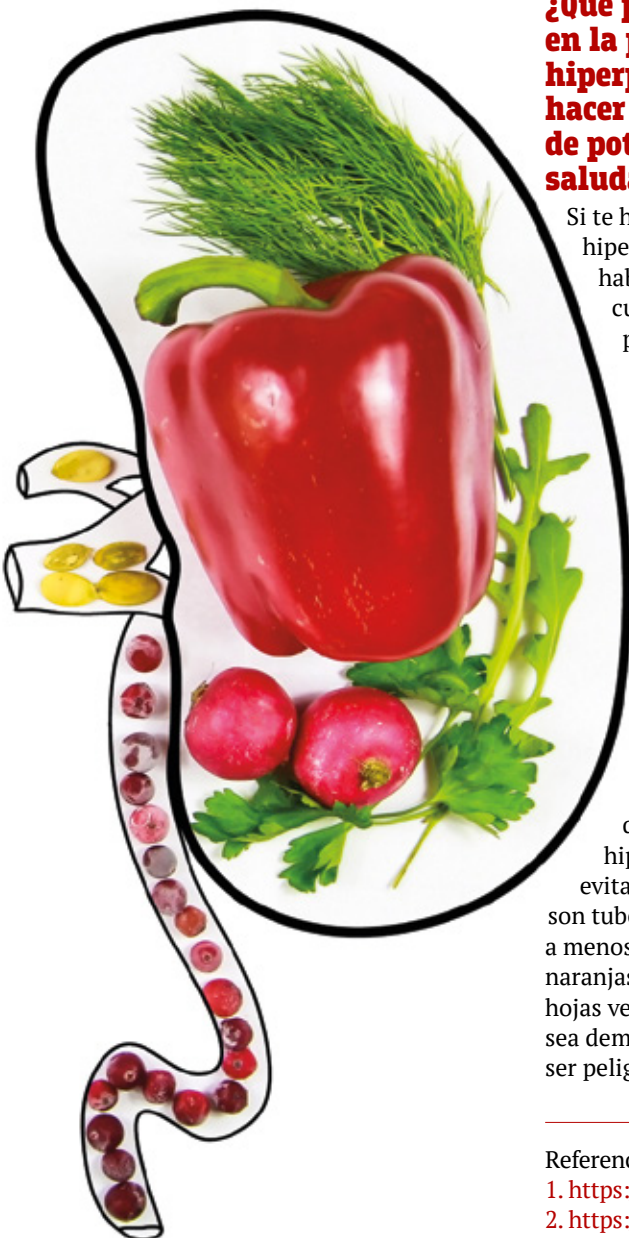
de hierbas: a menos que tu médico lo haya aprobado, es mejor evitar todos los remedios y suplementos a base de hierbas, ya que estos pueden tener ingredientes que pueden aumentar tus niveles de potasio. Asegúrate de consultar con tu doctor si decides comenzar a usar algún remedio o suplemento a base de hierbas.

Usa diuréticos o medicamentos que se

adhieren al potasio: si los niveles de potasio no se pueden controlar con cambios en el estilo de vida, es posible que tu médico quiera que empieces a tomar ciertos medicamentos que pueden ayudar a reducirlo.

- Las píldoras de agua, o diuréticos, ayudan a eliminar el potasio de tu cuerpo al ayudar a tus riñones a producir más orina, lo que elimina más líquido de tu cuerpo.
- Los quelantes de potasio son medicamentos que “fijan” el potasio en el intestino y lo eliminan del cuerpo. Suelen venir en forma de polvo y se mezclan con un poco de agua. Se pueden tomar con alimentos o una vez al día. Es importante seguir las instrucciones al tomar estos medicamentos, ya que pueden interferir con otros medicamentos que estás tomando [5].

La hiperpotasemia no tratada puede provocar ritmos cardíacos anormales y potencialmente mortales, pero con algunos cambios en la dieta y el estilo de vida, puede ser una condición fácilmente manejable. Si te han dicho que tienes niveles altos de potasio, habla con tu médico de inmediato sobre lo que puedes hacer para controlar mejor tus niveles de potasio. Él o ella podrá ayudarte a monitorear tus niveles y asegurarse de que pueda controlar esta condición.



Referencias

1. <https://www.kidney.org/atoz/content/what-hyperkalemia>
2. <https://www.medicinenet.com/hyperkalemia/article.htm>
3. <https://emedicine.medscape.com/article/240903-overview#a4>
4. <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/15184-hyperkalemia-high-blood-potassium>
5. <https://www.kidney.org/content/six-steps-control-high-potassium>