

Controle el potasio, siéntase lo mejor posible durante su diálisis

El potasio es un mineral importante que se encuentra naturalmente en muchos alimentos. Permite mantener su frecuencia cardíaca regular y hace que los músculos y nervios funcionen bien. Cuando se somete a diálisis, sus riñones tienen problemas para mantener equilibrados los niveles de potasio, lo que da lugar a:

Hormigueo y entumecimiento en los dedos de los pies y de las manos

Debilidad muscular, calambres, fatiga

Latidos cardíacos irregulares o infarto de miocardio

Las necesidades de potasio varían, así que pregúntele a su dietista cuánto potasio es adecuado para usted.

Consejos para controlar el potasio

- Complete todos los tratamientos de diálisis, exactamente como se lo indicó su nefrólogo (médico especialista en riñones).
- Revise las listas de ingredientes para ver si hay potasio agregado en los alimentos procesados y en los productos con contenido de sodio bajo o reducido.
- Evite los “sustitutos de la sal”, a menos que lo recomiende su médico o dietista.
- Elija hierbas sin sal y sin potasio, mezclas de condimentos y especias.
- Hierva dos veces las patatas frescas (blancas, batatas y ñame) para preparar una guarnición con reducido contenido de potasio.
- Hable con su equipo de cuidado si tiene algún problema digestivo o altos niveles de azúcar en sangre, o si toma algún suplemento.



Conozca sus números

Un nivel objetivo de potasio es
3,5-5,5 mEq/L

Mi nivel de potasio más reciente es _____ (mEq/L)

- Demasiado alto:** limite las frutas y verduras con alto contenido de potasio.
- Demasiado bajo:** hable con su dietista para obtener consejos para aumentar su ingesta de potasio.



ELIJA CORRECTAMENTE SUS ALIMENTOS

Descargue e imprima una lista de compras de alimentos para su salud renal de una dieta baja en potasio o flexible en [FreseniusKidneyCare.com/FoodsToChoose](https://www.freseniuskidneycare.com/foods-to-choose).

Alimentos con alto contenido de potasio

Es importante elegir alimentos saludables para sentirse mejor. Tenga a mano esta lista de alimentos con alto contenido de potasio cuando compre o prepare comidas para seguir mejor las pautas de su dietista. Si tiene preguntas, hable con su dietista quien las responderá todas.

Frutas - tamaño de la porción: 1 trozo pequeño o ½ taza. Elija frutas frescas, congeladas o enlatadas. Si son deshidratadas, solo ¼ de taza.

Verduras - tamaño de la porción: ½ taza de verduras frescas o cocidas o 1 taza de hojas crudas

Para sentirme lo mejor posible, mi dietista quiere que coma

MÁS **MENOS**

de los alimentos con alto contenido de potasio que aparecen a continuación.

Alcachofa

Aguacate

Banana

Frijoles, edamame, lentejas

Remolacha

Coles de Bruselas

Melón cantalupo

Acelga

Repollo chino

Agua de coco

Maíz (grano entero)

Frutos secos (melocotones, albaricoques, bananas, ciruelas, pasas, dátiles, higos)

Verduras (remolacha, espinaca, acelga)

Melón verde

Jugo (zanahoria, ciruelas pasas, naranja, granada, verduras)

Kiwi

Kohlrabi

Mango

Leche

Champiñones (cocidos)

Nectarina

Naranja

Papaya

Chirivías

Melocotón (fresco)

Banana

Granada

Patatas (blancas, batatas, ñame)

Calabaza

Ruibarbo

Colinabo

Productos de tomate (salsa, enlatado, jugo, pasta)

Calabaza de invierno (mantequilla, bellota, Hubbard)

Los alimentos procesados pueden tener potasio.

Compruebe las etiquetas de los alimentos y las listas de ingredientes para encontrar potasio oculto. Para proteger los riñones, reduzca los alimentos procesados antes de reducir su ingesta de frutas y verduras.



Otro:



Para obtener más información sobre el potasio en su dieta, visite [FreseniusKidneyCare.com/Potassium](https://www.FreseniusKidneyCare.com/Potassium).