

Enfoques dietéticos para la hiperpotasemia



ASPC
The American Society for Preventive Cardiology



HFA
Heart Failure Association
European Society of Cardiology



Qué recomendar a los pacientes:

Es importante llevar una dieta equilibrada:



Dieta equilibrada con frutas, verduras, legumbres, granos integrales (productores de base, estimulantes de insulina, alto contenido en fibra: biodisponibilidad ↓ de K⁺)



Límite de carne procesada (productora de ácidos; con biodisponibilidad alta de K⁺)



No existen alimentos “buenos” y “malos”. Fomentar el control de las porciones, promover los alimentos integrales

La preparación de alimentos afecta el contenido de K⁺:



Los alimentos con conservantes o aditivos, los sustitutos de la sal y algunos suplementos tienen un alto contenido de K⁺.⁴



La doble ebullición (descartar el agua de cocción) disminuye el contenido de K⁺.



Limite los alimentos ultraprocesados ya que a menudo contienen aditivos de K⁺.



Los alimenticios deshidratados concentran K⁺

Otras consideraciones:



Controle los niveles de azúcar y la acidosis en la sangre.



Trate el estreñimiento para mejorar la excreción gastrointestinal de K⁺:

- Dieta rica en fibra
- Dieta equilibrada con actividad física
- Ingesta adecuada de líquidos
- Utilice laxantes seguros para la ERC⁵



Consulte a una nutrióloga para recibir atención nutricional individualizada para pacientes con ERC avanzada.

Conceptos erróneos sobre el potasio:

Mito 1: restringir el K⁺ en la dieta es útil para prevenir la hiperpotasemia

- *Lo que sabemos ahora: la ingesta dietética de K⁺ no se correlaciona bien con el K⁺ en suero, pero el K⁺ en suero puede elevarse transitoriamente después de una comida rica en K⁺.*
- *Por lo tanto, evite la restricción extrema de K⁺ en la dieta.*

Mito 2: evitar las frutas y verduras, las principales fuentes de K⁺ en la dieta

- *Lo que sabemos ahora: el K⁺ es omnipresente: la carne, los productos lácteos, los granos integrales, las legumbres y los aditivos en los alimentos procesados también son fuentes importantes.²*
- *A pesar del contenido de K⁺, la biodisponibilidad varía según la fuente alimenticia.*

Mito 3: el “aporte permitido” de potasio en la dieta debe provenir de proteínas animales

- *Lo que sabemos ahora: no existen pruebas suficientes para recomendar una proteína particular de tipo.³*
- *Seguir recomendaciones nutricionales y culturalmente sólidas.*

Infografía de:
Denisse Arellano @deniise_am
Priyanka Satish @PSatishMD
Michelle Wong @michellemiyong

1. JREN 2020; 30(4): 276-285.

2. Kidney360 2020, 1 (1) 65-71.

3. AJKD Suppl 1: S1-S107.

4. JREN 2021; 31(2): 210-214.

5. <http://www.bcrenal.ca/resource-gallery/Documents/Management%20of%20Constipation%20in%20Patients%20with%20Chronic%20Kidney%20Disease.pdf>