

---

# Instrucciones de alta para la hiperpotasemia

Le diagnosticaron hiperpotasemia. Esto significa que tiene un nivel alto de potasio en la sangre. El potasio es importante para el funcionamiento de las células nerviosas y musculares. Esto incluye las células del corazón. Pero un nivel alto de potasio en la sangre puede causar problemas graves. Por ejemplo, ritmos cardíacos anormales e, incluso, un ataque al corazón.

## Cambios en la alimentación

Reduzca su consumo de los siguientes alimentos ricos en potasio:

- Bananas
- Albaricoques (chabacanos o damascos) frescos o secos
- Naranjas y jugo de naranja
- Jugo de toronja o pomelo
- Tomates, salsa de tomate y jugo de tomate
- Espinaca
- Verduras de hojas verdes, col rizada, brócoli, acelgas y berzas
- Melones (de cualquier tipo)
- Arvejas
- Frijoles
- Papas
- Batatas
- Aguacates y guacamole
- Jugo de verduras (ya sea hecho en casa o comprado) y mezclas de jugos de verduras
- Jugos de frutas
- Frutos secos, incluidos pistachos, almendras, cacahuates, avellanas, nueces de Brasil, anacardos o mezclas de frutos secos
- Sal "lite" o con un contenido reducido de sodio

## Otros cuidados en el hogar

- Informe al proveedor de atención médica sobre todos los medicamentos con receta o de venta libre que use. También infórmele sobre los suplementos dietéticos o a base de hierbas que está tomando. Ciertos medicamentos y suplementos pueden aumentar los niveles de potasio.

- Tome los medicamentos exactamente según las indicaciones.
- Haga que le revisen su nivel de potasio regularmente.
- Asista a todas las citas de seguimiento. El proveedor de atención médica deberá vigilar de cerca su afección.
- Aprenda a tomarse el pulso. Si su pulso es menor que 60 latidos por minuto, mayor que 100 latidos por minuto o irregular, llame al proveedor.

## Seguimiento

Programe una cita de seguimiento con el proveedor de atención médica, o según le hayan indicado.

## Cuándo llamar al proveedor de atención médica

Llame al proveedor de atención médica de inmediato si nota algo de lo siguiente:

- Ritmo cardíaco irregular o lento
- Fatiga
- Mareos
- Aturdimiento
- Confusión
- Debilidad

## Cuándo llamar al 911

Llame al 911 si presenta cualquiera de estos síntomas:

- Dolor de pecho
- Desmayos
- Falta de aire