

# Instrucciones de alta para la hipopotasemia

Le diagnosticaron hipopotasemia. Esto significa que tiene un nivel bajo de potasio en la sangre. El potasio ayuda al buen funcionamiento de las células nerviosas y musculares. Entre ellas están las células del corazón. Un bajo nivel de potasio en la sangre puede causar problemas graves, como ritmo cardíaco anormal e, incluso, un ataque al corazón.

## Cambios en la alimentación

Aumente su consumo de alimentos ricos en potasio, como los siguientes:

- Bananas
- Naranjas y jugo de naranja
- Tomates, salsa de tomate y jugo de tomate
- Verduras de hojas verdes, como espinacas, col rizada, hortalizas de hoja, berzas y acelgas
- Melones (de cualquier tipo)
- Granadas
- Chícharos (arvejas)
- Frijoles
- Papas
- Camotes (batatas)
- Aguacates y guacamole
- Jugos de verduras, como V8
- Jugos de frutas
- Todo tipo de frutos secos y semillas
- Pescado, por ejemplo, atún, halibut, salmón, bacalao, pargo, abadejo, pez espada y perca
- Leche, por ejemplo, descremada, baja en grasa, entera, chocolatada y suero de leche
- Leche de soya

## Otros cuidados en el hogar

- Tome un suplemento de potasio según le indique el proveedor de atención médica.
- Despues de hacer ejercicio vigoroso o cualquier actividad que lo haga sudar mucho, beba una bebida con alto contenido de potasio. Por ejemplo, chocolatada, agua de

coco, jugo de naranja o jugos de verduras con poco sodio.

- Si tiene diarrea o vómitos, asegúrese de comer alimentos y tomar líquidos que contengan potasio.
- Haga que le revisen el nivel de potasio regularmente según le indiquen.
- Tome los medicamentos exactamente según las indicaciones.
- Informe a su proveedor de atención médica sobre todos los medicamentos con o sin receta que use. Esto incluye las preparaciones herbales. Algunas píldoras de agua (diuréticos) pueden ocasionar la pérdida de potasio.
- Evite los alimentos con alto contenido de sal. Evite los alimentos enlatados y preparados que tengan mucha sal.

## Seguimiento

- Programe una cita de seguimiento según le indique nuestro personal.
- Asista a todas las citas de seguimiento. El proveedor de atención médica deberá vigilar de cerca su afección.

## Cuándo llamar al proveedor de atención médica

Llame de inmediato a su proveedor de atención médica o vaya a una sala de emergencias si presenta cualquiera de los siguientes signos o síntomas:

- Vómitos
- Agotamiento físico
- Diarrea
- Ritmo cardíaco acelerado e irregular
- Falta de aire
- Dolor de pecho
- Calambres, espasmos o contracciones musculares
- Debilidad
- Parálisis