
Instrucciones de alta para la hipopotasemia (niños)

A su hijo le han diagnosticado hipopotasemia. Se trata de un nivel bajo de potasio en la sangre. El potasio es importante para el funcionamiento de las células nerviosas y musculares, incluidas las células del corazón. Un bajo nivel de potasio en la sangre puede causar ritmos anormales del corazón e incluso ataques al corazón. A continuación encontrará lo que necesita saber sobre los cuidados en el hogar.

Cambios en la alimentación

- Procure que su niño coma más de los siguientes alimentos ricos en potasio:
 - Bananas
 - Leche
 - Naranjas y jugos de naranja
 - Kiwis
 - Pasas de uva
 - Tomates
 - Espinaca
 - Fruta seca
 - Melón cantalupo
 - Frijoles blancos enlatados
 - Pallar o habones
 - Papas
 - Camotes (batatas)
 - Aguacates
 - Yogur
- Dele un suplemento de potasio según le indique el proveedor de atención médica.
- Después de un ejercicio vigoroso o de cualquier actividad que haga sudar mucho a su hijo, asegúrese de que tome una bebida que contenga altos niveles de potasio. Por ejemplo, agua de coco, jugo de naranja o jugos de verduras con poco sodio.
- Si su hijo tiene diarrea o vómitos, asegúrese de darle alimentos o bebidas que contengan potasio.
- Ayúdelo a evitar los alimentos con alto contenido de sal. Entre estos se encuentran los alimentos enlatados y preparados que tienen mucha sal.

Medicamentos

- Asegúrese de que su niño tome los medicamentos exactamente según las indicaciones.
- Informe al proveedor de atención médica de su hijo sobre todos los medicamentos recetados y de venta libre que use el niño. Esto incluye las preparaciones herbarias. Existen determinados medicamentos que pueden afectar los niveles de potasio de su hijo.

Seguimiento

- Programe una cita de seguimiento según le indiquen.
- Haga que le revisen a su hijo el nivel de potasio regularmente.
- Asista a todas las citas de seguimiento. El proveedor de atención médica deberá monitorear de cerca la afección de su hijo.

Cuándo llamar al proveedor de atención médica de su hijo

Llame al proveedor de su hijo inmediatamente si presenta cualquiera de los siguientes signos o síntomas:

- Vómitos o diarrea
- Cansancio (agotamiento físico) extremo o debilidad
- Latidos irregulares y acelerados
- Falta de aliento o dolor de pecho
- Calambres, espasmos o contracciones musculares
- Parálisis