

## ¿CÓMO REDUCIR EL POTASIO DE LOS ALIMENTOS?

- Trocear y **poner a remojo**, en abundante agua, verduras, hortalizas y legumbres, entre **12 y 24 horas**.
- Aplicar la **doble cocción**: Tras escurrir el agua de remojo, añadir agua fría y llevar a ebullición, transcurridos unos minutos, retirar el alimento a otra olla con agua hirviendo, para continuar la cocción.
- **Congelar** las verduras y descongelarlas a temperatura ambiente.
- La **fruta cocida o en almíbar** tiene menor contenido en potasio: desechar el caldo o almíbar.
- **No utilizar levaduras** para rebozados y repostería.

## SIGNOS DE ALARMA

Debe acudir urgentemente al servicio de Nefrología si tras un consumo excesivo de alimentos ricos en potasio aparece:

Debilidad muscular, cansancio, hormigueo y pesadez en miembros y/o alteración en el ritmo cardíaco.



**HOSPITAL DE BARBASTRO**  
**SERVICIO DE HEMODIÁLISIS**

**HORARIO: de 8 a 20 h**  
**de lunes a sábado.**

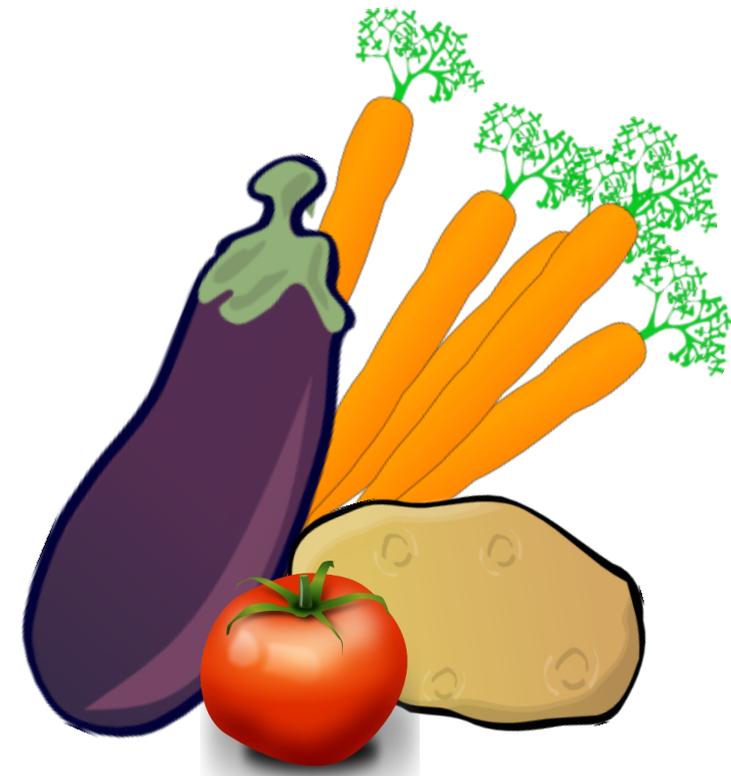


**974 249 000**

**EXTENSIÓN: 29295**



## EL POTASIO EN LA INSUFICIENCIA RENAL CRÓNICA



## ¿QUÉ ES?

Es un mineral imprescindible para el desarrollo de diversas funciones:

- Transmisión de impulsos nerviosos, permitiendo la contracción muscular.
- Afecta a la regulación del ritmo cardíaco.
- Mantenimiento de la tensión arterial.



## ¿DÓNDE SE ENCUENTRA?

El potasio se encuentra en la inmensa mayoría de los alimentos, principalmente: frutas, verduras, legumbres y frutos secos.

## EL POTASIO Y LA INSUFICIENCIA RENAL

Como consecuencia de la Enfermedad Renal Crónica hay una disminución de la filtración renal, lo que conlleva a un aumento del potasio en sangre (hiperpotasemia).

La hiperpotasemia puede provocar arritmias cardíacas y, en casos graves, la muerte.

## ¿CÓMO MANTENER EL POTASIO EN LOS NIVELES ADECUADOS?

- Mediante las sesiones de diálisis.
- Llevando una dieta adecuada.
- Tomando los medicamentos pautados por el médico (Resincalcio®, Sorbisteric®...)

## ¿QUÉ ALIMENTOS SE DEBEN EVITAR?

- Frutos secos.
- FRUTAS: plátano, uva, kiwi y aguacate.
- Zumos comerciales.
- Cacao y derivados (chocolate).
- Legumbres.
- VERDURAS: alcachofas, acelgas, champiñones, borraja, espinacas, calabacín, tomate frito.

## ¿QUÉ ALIMENTOS SE DEBEN TOMAR CON MODERACIÓN?

### FRUTAS:

Cereza	Melocotón
Ciruela	Albaricoque
Fresa	Naranja
Melón	Mandarina
Piña, Membrillo, Uva.	

### VERDURAS:

Col	Judía verde
Puerro	Zanahoria
Tomate, Escarola, Patata.	

