

HIPERPOTASSÈMIA

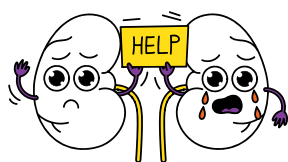
EDUCACIÓ SANITÀRIA PER A PACIENTS

EL POTASSI



És un mineral clau en el cos. Ajuda a que els nervis, els músculs i el cor funcionin correctament. L'augment o disminució de la concentració del potassi a la sang, predisposa a una conducció cardíaca anormal i a arrítmies

- Els ronyons s'encarreguen d'eliminar el potassi, però quan no funcionen bé, el potassi augmenta a la sang.
- Quan la malaltia renal crònica avança, sovint trobem la presència de la hiperpotassèmia.



QUÈ ÉS LA HIPERPOTASSÈMIA?

Quan la concentració del potassi augmenta a la sang, diem que hi ha presència d'hiperpotassèmia. Es classifica en tres nivells en funció de l'elevació de la proporció de potassi: lleu, moderada i severa.

Com puc identificar-la?

- Els signes de potassi elevat són formigueig en dits de peus i mans, feblesa muscular i batecs irregulars del cor.
- Sovint aquests signes poden no identificar-se, així que el control amb analítiques i l'assistència periòdica a la consulta de medicina o infermeria comunitària al seu centre d'atenció primària, seran claus per la detecció.

Què puc fer per controlar-la?

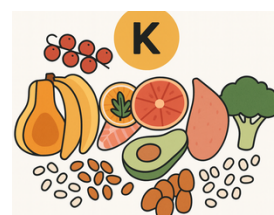
Existeixen diferents maneres de controlar el seu nivell de potassi:

- Controlar la ingesta d'aliments que porten molt potassi i els mètodes de cuinat.
- Realitzar activitat física diària. L'exercici pot ajudar a reduir els nivells de potassi.
- Mantenir els nivells de sucre dins de marges recomanats, especialment en cas de patir diabetis.

- Pactar si fos precis, amb la nostra infermera/metgessa, el canvi de medicacions que fan pujar el nivell de potassi en sang (algunes medicacions per la hipertensió, malalties del cor, antiinflamatoris i altres).

COM ADEQUO LA DIETA?

- Esculli aliments frescos pels seus àpats. És més probable que els aliments processats, els sucus, les sopes i les salses, augmentin el seu nivell de potassi.
- Controli els aliments enriquits amb proteïna i suplement proteics. Menjar massa proteïnes pot pujar el nivell de potassi en sang. Substitueixi algunes de les seves carns amb proteïnes vegetals com llenties o llegums.
- Limiti els additius: Alguns aliments envasats contenen potassi que l'organisme absorbeix amb facilitat. Solen utilitzar-se com a substituents de la sal o com a conservants. Busqui la paraula "potassi" en la llista d'ingredients per evitar aquest aliments. Mengi menys aliments processats o envasats per a limitar els additius de potassi.
- Augmenti la seva ingesta de fibra menjant fruites, verdures i llegums per a mantenir un trànsit intestinal regular. Els moviments intestinals regulars poden eliminar l'excés de potassi de l'organisme
- Utilitzi el "doble bulliment" per menjar verdures i hortalisses i rebutgi l'aigua del bulliment, ja que haurà retingut potassi, escorri verdures i llegums enllaunades, remulli i esbandeixi amb aigua neta les llegums seques abans de menjar-les.



Si necessita més informació consulti a la seva Infermera Familiar i Comunitària.