



Potasio Hoja de datos para consumidores



Los damascos deshidratados son una excelente fuente de potasio.

¿Qué es el potasio y qué propiedades tiene?

El potasio es un mineral que se encuentra en muchos alimentos. El cuerpo necesita potasio para casi todo lo que hace, incluyendo la función cardíaca y renal adecuadas, la contracción muscular y la neurotransmisión.

¿Qué cantidad de potasio necesito?

La cantidad de potasio que usted necesita cada día depende de la edad y el sexo. A continuación se indican en miligramos (mg) las cantidades recomendadas diarias promedio.

Etapas de la vida	Cantidad recomendada
Desde el nacimiento hasta los 6 meses	400 mg
Bebés de 7 a 12 meses	860 mg
Niños de 1 a 3 años	2,000 mg
Niños de 4 a 8 años	2,300 mg
Niños de 9 a 13 años (varones)	2,500 mg
Niñas de 9 a 13 años (mujeres)	2,300 mg
Adolescentes de 14 a 18 años (varones)	3,000 mg
Adolescentes de 14 a 18 años (mujeres)	2,300 mg
Adultos mayores de 19 años (hombres)	3,400 mg
Adultos mayores de 19 años (mujeres)	2,600 mg
Adolescentes embarazadas	2,600 mg
Mujeres embarazadas	2,900 mg
Adolescentes lactantes	2,500 mg
Mujeres lactantes	2,800 mg

¿Qué alimentos proporcionan potasio?

El potasio se encuentra en muchos alimentos. Usted puede ingerir las cantidades recomendadas de potasio si consume una variedad de alimentos, incluidos los siguientes:

- Frutas, como damascos deshidratados, ciruelas pasas, pasas de uva, jugo de naranja y bananas.
- Verduras, como calabaza bellota, papas, espinaca, tomates y brócoli.
- Lentejas, frijoles, brotes de soja y nueces.
- Leche y yogur.
- Carnes de vacuno y de ave y pescado.

Sustitutos de la sal

El potasio es un ingrediente presente en muchos sustitutos de la sal que las personas usan para reemplazar la sal de mesa. Si tiene una enfermedad renal o si toma determinados medicamentos, estos productos podrían elevar demasiado los niveles de potasio en sangre. Hable con su proveedor de atención médica antes de usar sustitutos de la sal.

2 • POTASIO HOJA INFORMATIVA PARA CONSUMIDORES

¿Qué tipos de suplementos dietéticos de potasio hay disponibles?

El potasio se encuentra en muchos suplementos multivitamínicos/multiminerales y en suplementos que contienen solo potasio. El potasio en suplementos se presenta en muchas formas diferentes: una forma común es el cloruro de potasio, pero otras formas que se utilizan en suplementos son el citrato de potasio, el fosfato de potasio, el aspartato de potasio, el bicarbonato de potasio y el gluconato de potasio. Según las investigaciones, ninguna forma de potasio es mejor que las otras. La mayoría de los suplementos dietéticos proporcionan solo pequeñas cantidades de potasio, no más de 99 mg por porción.

¿Consumo una cantidad suficiente de potasio?

Las dietas de muchas personas de los Estados Unidos ofrecen una cantidad menor que las cantidades recomendadas de potasio. Incluso cuando se combinan los alimentos con los suplementos dietéticos, la ingesta total de potasio de la mayoría de las personas es menor que la cantidad recomendada.

Determinados grupos de personas son más propensas que otras a tener problemas para consumir una cantidad suficiente de potasio:

- Las personas con una enfermedad inflamatoria intestinal (como la enfermedad de Crohn o la colitis ulcerosa).
- Las personas que toman determinados medicamentos (como laxantes o algunos diuréticos).
- Las personas con pica (significa que comen cosas que no son alimentos, como arcilla).

¿Qué sucede si no ingiero una cantidad suficiente de potasio?

Ingerir una cantidad demasiado pequeña de potasio puede aumentar la presión arterial, reducir el calcio en los huesos e incrementar el riesgo de tener cálculos renales.

La diarrea o los vómitos por tiempo prolongado, el consumo excesivo de laxantes, el consumo de diuréticos, comer arcilla, la sudoración abundante, la diálisis o usar determinados medicamentos puede provocar una grave deficiencia de potasio. En esta afección, denominada hipopotasemia, los niveles de potasio en sangre son muy bajos. Los síntomas de hipopotasemia incluyen constipación, cansancio, debilidad muscular y sensación de malestar. La hipopotasemia más grave puede provocar un aumento de la micción, una disminución de las funciones cerebrales, altos niveles de azúcar en sangre, parálisis muscular, problemas para respirar y ritmo cardíaco irregular. La hipopotasemia grave puede poner en riesgo la vida.

¿Cuáles son algunos efectos secundarios del potasio en la salud?

Los científicos estudian el potasio para comprender cómo afecta a la salud. A continuación se incluyen algunos ejemplos de los hallazgos de esta investigación.

Presión arterial alta y accidentes cerebrovasculares

La presión arterial alta es un factor de riesgo principal para las enfermedades cardíacas y los accidentes cerebrovasculares. Las personas que consumen pocas cantidades de potasio tienen mayor riesgo de desarrollar presión arterial alta, especialmente si llevan una dieta con alto contenido de sal (sodio). Aumentar la cantidad de potasio en la dieta y disminuir la cantidad de sodio puede ayudar a disminuir la presión arterial y reducir el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular.

Cálculos renales

Ingerir una cantidad demasiado pequeña de potasio puede reducir el calcio en los huesos y aumentar la cantidad de calcio en la orina. Este calcio puede formar depósitos duros (cálculos) en los riñones, que puede ser muy doloroso. Aumentar la cantidad de potasio en la dieta podría reducir el riesgo de desarrollar cálculos renales.

Salud ósea

Las personas que ingieren una alta cantidad de potasio por consumir frutas y verduras parecen tener huesos más fuertes. Comer más de estos alimentos podría aumentar la salud ósea, ya que se incrementa la densidad mineral ósea (una medida de fortaleza de los huesos).

Control de niveles de azúcar en sangre y diabetes tipo 2

Consumir pocas cantidades de potasio podría elevar los niveles de azúcar en sangre. Con el tiempo, esto puede aumentar el riesgo de desarrollar resistencia a la insulina y provocar diabetes tipo 2. Sin embargo, se necesitan más investigaciones para comprender plenamente si las ingestas de potasio afectan los niveles de azúcar en sangre y el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

¿Puede el potasio ser dañino?

No se ha demostrado que el potasio de los alimentos cause daños en la salud de las personas que tienen función renal normal. El exceso de potasio se elimina por la orina.

Sin embargo, las personas que tienen enfermedades renales crónicas y aquellas que usan determinados medicamentos pueden desarrollar niveles anormalmente altos de potasio en la sangre (una afección denominada hiperpotasemia). Ejemplos de estos medicamentos son las angiotensinas que convierten la inhibición de enzimas, también conocidas como inhibidores de la ECA (enzima convertidora de la angiotensina), y diuréticos ahorradores de potasio. La hiperpotasemia puede producirse en estas personas incluso si consumen cantidades normales de potasio en los alimentos.

La hiperpotasemia también puede desarrollarse en personas con diabetes tipo 1, insuficiencia cardíaca congestiva, enfermedades hepáticas o insuficiencia adrenal. La insuficiencia adrenal es una afección en la que las glándulas adrenales, ubicadas justo arriba de los riñones, no producen la cantidad suficiente de determinadas hormonas.

Incluso en personas saludables, consumir una cantidad demasiado grande de potasio en suplementos o sustitutos de la sal puede provocar hiperpotasemia si consumen tanto potasio que sus cuerpos no puedan eliminar el exceso.

3 • POTASIO HOJA INFORMATIVA PARA CONSUMIDORES

Las personas que tienen riesgo de sufrir hiperpotasemia deben hablar con sus proveedores de atención médica sobre qué cantidad de potasio pueden consumir de manera saludable de alimentos y suplementos. El Programa Nacional de Educación sobre las Enfermedades Renales incluye información sobre opciones de alimentos que pueden ayudar a reducir los niveles de potasio.

¿Existen interacciones con el potasio que debería conocer?

Sí, algunos medicamentos pueden interactuar con el potasio. Estos son algunos ejemplos:

Inhibidores de la ECA y bloqueadores de los receptores de la angiotensina (ARB)

Los inhibidores de la ECA, como benazepril (Lotensin®), y los ARB, como losartán (Cozaar®), se utilizan para tratar la presión arterial alta, enfermedades cardíacas y enfermedades renales. Reducen la cantidad de potasio que se pierde por la orina y pueden elevar demasiado los niveles de potasio, especialmente en las personas que tienen problemas renales.

Diuréticos ahorradores de potasio

Los diuréticos ahorradores de potasio, como la amilorida (Midamor®) y la espironolactona (Aldactone®), se utilizan para tratar la presión arterial alta y la insuficiencia cardíaca congestiva. Estos medicamentos reducen la cantidad de potasio que se pierde por la orina y pueden elevar demasiado los niveles de potasio, especialmente en las personas que tienen problemas renales.

Diuréticos de asa y tiazídicos

Los diuréticos de asa, como furosemida (Lasix®) y bumetanida (Bumex®), y los diuréticos tiazídicos, como clorotiazida (Diuril®) y metolazona (Zaroxolyn®), se utilizan para tratar la presión arterial alta y los edemas. Estos medicamentos aumentan la cantidad de potasio que se pierde por la orina y pueden provocar niveles anormalmente bajos de potasio.

Infórmele a su médico, farmacéutico y otros proveedores de atención médica sobre los suplementos dietéticos y medicamentos con receta o de venta libre que toma. Ellos pueden indicarle si los suplementos dietéticos podrían interactuar con sus medicamentos o si los medicamentos podrían interferir con la manera en la que el cuerpo absorbe, usa o degrada nutrientes, como el potasio.

El potasio y la alimentación saludable

Según las *Guías alimentarias para los estadounidenses* del gobierno federal, las personas deben obtener la mayor parte de los nutrientes de los alimentos. Los alimentos contienen vitaminas, minerales, fibra dietética y otras sustancias que son beneficiosas para la salud. En algunos casos, los alimentos fortificados y los suplementos dietéticos proporcionan nutrientes que, de otra manera, las personas podrían consumir en cantidades menores que las recomendadas. Para obtener más información sobre cómo elaborar una dieta saludable, consulte las *Guías alimentarias para los estadounidenses* y la herramienta MyPlate del Departamento de Agricultura de los EE. UU.

¿Dónde puedo obtener más información sobre el potasio?

Para obtener información general sobre el potasio:

- Hoja informativa de la Oficina de Suplementos Dietéticos sobre el potasio para profesionales de salud

Para obtener más información sobre fuentes alimentarias de potasio:

- Base de datos nacional de nutrientes del Departamento de Agricultura de los EE. UU (USDA).
- Lista de nutrientes fuentes de potasio (clasificados por alimento o por contenido de potasio), USDA

Para obtener recomendaciones sobre la compra de suplementos dietéticos:

- Preguntas frecuentes de la Oficina de Suplementos Dietéticos ¿Qué marca(s) de suplementos dietéticos debo comprar?

Para obtener información sobre la elaboración de una dieta saludable:

- MyPlate
- *Guías alimentarias para los estadounidenses*

Descargo de responsabilidad

Esta Hoja informativa de la Oficina de Suplementos Dietéticos (ODS) ofrece información que no debe sustituir el consejo médico. Le recomendamos que hable con sus proveedores de atención médica (médico, dietista registrado, farmacéutico, etc.) sobre su interés en los suplementos dietéticos, si tiene preguntas acerca de esto o sobre el uso de ellos, y lo que puede ser mejor para su salud en general. Las menciones en esta publicación de un producto o servicio específicos o la recomendación de una organización o sociedad profesional no deben interpretarse como una aprobación de la ODS de aquel producto, servicio o asesoramiento especializado.



Para obtener más información sobre esto y otros suplementos, visite nuestro sitio web en: <http://ods.od.nih.gov> o envíenos un correo electrónico a ods@nih.gov

Fecha de actualización: 5 de marzo de 2019