



# Boletín informativo

Año 5 No.62

Febrero de 2018

## EL POTASIO Y SU FUNCION EN EL ORGANISMO

El elemento **potasio** pertenece a los electrolitos del cuerpo humano. Los electrolitos participan en el mantenimiento de la denominada presión osmótica en las células del cuerpo y contribuyen así, a la regulación del equilibrio hídrico. Por ello, el potasio se mide también rutinariamente en los análisis de sangre. En tal caso, la concentración de potasio en el suero sanguíneo debería situarse entre 3.5 y 6.5 miliequivalentes por litro (meq/l).

El potasio desempeña además un papel importante en la activación de algunas enzimas, en la producción de proteínas y en el metabolismo de los carbohidratos y es, por ello, importante para la

generación de energía. Junto con el sodio y el calcio, el potasio actúa en la actividad del miocardio y es responsable de la excitabilidad de las células musculares y nerviosas, siendo asimismo necesario para la regulación de la tensión arterial.

El contenido de potasio en el cuerpo está estrechamente relacionado con el contenido en sodio. Cuanta más cantidad de sodio se tome (por ejemplo, en forma de sal de mesa), mayor cantidad de potasio segregará el cuerpo.

El potasio es un oligoelemento que participa del equilibrio hidroelectrolítico del organismo. Este cumple funciones importantes para el

cuerpo, manteniendo normal la actividad de los diferentes órganos y sistemas.

Función del potasio

- Mantiene el equilibrio hidroelectrolítico.
- Mantiene el equilibrio ácido-base.
- Regula la actividad neuromuscular.
- Participa en la transmisión del impulso nervioso.
- Se encarga del proceso de presión osmótica en las células, es decir que regular el agua de las células
- Activa las enzimas
- Favorece la producción de proteínas
- Activa el metabolismo de los carbohidratos
- Aumenta los niveles de

energía

- Mejora el funcionamiento del corazón
- Regula la presión arterial
- Es indispensable para la síntesis de los músculos

**Riesgos del exceso o la falta**

**de potasio**

- **Hiperkalemia.** Cuando el nivel de potasio se encuentra por encima de 6.5 meq/L se produce hiperkalemia. Esta se manifiesta con problemas cardiovasculares, problemas neuromusculares, debilidad, falla respiratoria,

vómitos y náuseas.

- **Hipokalemia.** Cuando el nivel de potasio desciende por debajo de 3.5 meq/L se produce hipokalemia, que se manifiesta con diarrea, aumento de diuresis, vómitos y deshidratación. Este mineral se puede incor-

porar al organismo por medio de la alimentación. Algunos alimentos ricos en potasio son:

**Patata:** Es un alimento muy rico en potasio, como también en otros minerales, hidratos de carbono y vitaminas. Además también se debe destacar que es libre de grasas y colesterol. Se recomienda consumir las patatas con piel porque así se

obtiene más cantidad de potasio.

**Vegetales de hojas verde:** Espinaca, lechuga y perejil. Otros vegetales ricos en potasio son: arveja, brócoli, frijoles y tomates.

**Frutas:** Las frutas más ricas en potasio son los cítricos, aunque también el aguacate, la ciruela, el plátano y la

manzana aportan una buena cantidad de este mineral.

**Frutos secos:** El aporte de potasio de este alimento es muy significativo. Se recomienda mucho para las personas que necesitan aumentar su energía.

**Carnes:** Todos los tipos de carnes son excelentes fuentes de

potasio. Los más recomendados son las carnes de pescado, como el bacalao y el salmón.

**Leche:** La leche de vaca y cabra es un alimento muy rico en potasio, como también los demás productos lácteos.

#### Dosis de potasio diaria re-

#### comendada

La dosis de potasio recomendada es de 4.700 mg diarios en personas adultas, hombres y mujeres, como también mujeres en etapa de gestación, mientras que durante la lactancia deben subir la dosis a 5.100 mg.

Para los bebés, desde el nacimiento hasta un año de edad, la dosis recomendada es de 400 a 700 mg al día. Y

para los niños, de 1 a 8 años, la dosis es de 3.000 a 3.800 mg diarios, mientras que para los adolescentes, la dosis es de 4.500 mg diarios.

#### Precauciones al consumir potasio

No hay duda de que el potasio es un mineral con muchos beneficios para el organismo. Pero, también es

importante entender que algunas personas necesitan consumir alimentos ricos en este mineral de forma limitada, como aquellos que padecen enfermedades o afecciones en el riñón. Así también, hay medicamentos que irrumpen el proceso de absorción y liberación de potasio, por lo que si una persona está en tratamiento médico debe

consultar a un profesional de salud sobre este tema.

Exceso y déficit de potasio  
Las personas que padecen deficiencia de potasio son, por lo general, quienes sufren de enfermedades en el sistema digestivo, problemas renales o diuréticos. La carencia de potasio puede provocar síntomas como:

- Calambres

- Debilidad muscular
- Fatiga
- Espasmos
- Alteración en el ritmo cardíaco
- Daños renales

Además, exceso de potasio es perjudicial y puede provocar insuficiencia renal o ataques cardíacos