



Suplementos de Potasio

Con el Método de Pérdida de Peso de Ideal Protein

Durante las fases de pérdida de peso del Método de Ideal Protein, estamos restringiendo temporalmente ciertos grupos de alimentos. Entre ellos se encuentran las frutas, los productos lácteos y los tubérculos. Estos grupos son la fuente más común de potasio durante la dieta y, con el fin de prevenir una posible deficiencia de este importante electrolito, es necesaria la administración de suplementos de potasio.

Por ejemplo, una pequeña patata (con la piel), un vaso de 180 ml de jugo de naranja, y un vaso de 235 ml de leche al 2%, contienen cada uno aproximadamente 400 mg de potasio elemental. La mayoría de las personas, antes de iniciar el Método de Pérdida de Peso de Ideal Protein, generalmente consume al menos uno de estos alimentos diariamente. Por lo que si estos alimentos son restringidos, es importante proporcionar una cantidad comparable de potasio.

Por lo tanto, se requerirá que TODOS LOS PACIENTES (ya sea bajo el Protocolo Regular o Alternativo) tomen una tableta de 99 mg del suplemento de citrato de potasio de Ideal Protein al día y consuman por lo menos $\frac{1}{4}$ de cucharadita de la Sal Ideal (Sal de Mar). No estamos "híper-supliendo" la dieta de los pacientes, sino más bien sustituyendo el potasio que habrían recibido normalmente a través de sus selecciones diarias de alimentos antes de iniciar el Método de Pérdida de Peso de Ideal Protein.

Medicamentos

Hay algunas excepciones con respecto al enfoque arriba mencionado. Algunas clases de agentes anti-hipertensivos (medicamentos para la presión arterial) pueden causar la retención de potasio. Por lo tanto, dar suplementos de potasio a estas personas podría resultar que el cuerpo acumule una cantidad excesiva de potasio, que podría ser clínicamente significativo. De todos los diferentes tipos de medicamentos para la presión arterial, hay tres clases de medicamentos que son importantes de tomar en consideración para administrar los suplementos de potasio:

1. Los "IECA" (Inhibidores de la Enzima Convertidora de Angiotensina), comúnmente llamados los "medicamentos Pril" como su nombre genérico termina en el sufijo "pril";
2. Los "ARA-II" (Antagonistas de los Receptores de la Angiotensina II), comúnmente conocidos como los "sartanes" como su nombre genérico termina en el sufijo "sartán" y, por último,
3. Diuréticos ahorradores de potasio (o 'píldoras del agua' ahorradores de potasio).

En las tablas siguientes usted encontrará un listado de medicamentos (indicando el nombre de la marca y el nombre genérico), junto con las instrucciones para el uso de nuestro suplemento de citrato de potasio de Ideal Protein y nuestra Sal Ideal.



Los IECA (Inhibidores de la Enzima Convertidora de Angiotensina)

Instrucciones: Una (1) tableta de 99 mg del suplemento de Citrato de Potasio de Ideal Protein a diario. Utilice solamente la sal de Redmond (no la Sal Ideal).

Nombre de Marca*	Nombre Genérico
Vasotec	Enalapril
Prinivil o Zestril	Lisinopril
Accupril	Quinapril
Altace	Ramipril
Lotensin	Benazepril
Capoten	Captopril
Univasc	Moexipril
Mavik	Trandolapril
Aceon	Perindopril

*Ejemplos

NOTA: Estos medicamentos a veces vienen en forma de tableta combinada con un diurético adicional (generalmente hidroclorotiazida (HCTZ)), por lo que, si está escrito "Lisinopril / HCTZ", también se deben de observar las instrucciones de arriba.

Inhibidores ARA-II (Antagonistas de Receptores de la Angiotensina II)

Instrucciones: Una (1) tableta de 99 mg del suplemento de Citrato de Potasio de Ideal Protein a diario. Utilice solamente la sal de Redmond (no la Sal Ideal).

Nombre de Marca	Nombre Genérico
Cozaar	Losartan
Hyzaar	Losartan/HCTZ
Diovan	Valsartan
Diovan/HCT	Valsartan/HCTZ
Benicar	Olmesartan
Atacand	Candesartan
Avapro	Irbesartan
Avapro/HCT	Irbesartan/HCTZ
Micardis	Telmisartan
Micardis/HCT	Telmisartan/HCTZ
Teveten	Eprosartan
Teveten/HCT	Eprosartan/HCTZ
Edarbi	Azilsartan
Azor	Olmesartan/amlodipina

*Ejemplos

Diuréticos Ahorradores de Potasio

Instrucciones: **El paciente no debe consumir ningún suplemento de citrato de potasio de Ideal Protein.** Utilice solamente la sal de Redmond (no la Sal Ideal).

Nombre de Marca*	Nombre Genérico
Aldactone	Spironolactone
Aldactazide	Spironolactone/HCTZ
Midamor	Amiloride
Moduretic	Amiloride/HCTZ
Inspra	Eplerenone
Dyrenium	Triamterene
Dyazide o Maxzide	Triamterene/HCTZ

*Ejemplos

*A medida que los pacientes pierden peso y su presión sanguínea mejora, sus médicos pueden interrumpir algunas de estas drogas. Si un paciente ya no está tomando alguno de los medicamentos anteriores, entonces deben ser instruidos para tomar una tableta de 99 mg de citrato de potasio de Ideal Protein a diario y usar ¼ cucharadita de Sal Ideal a diario a partir del día de la interrupción del medicamento.

Por último, si el paciente está tomando alguno de los medicamentos anteriores y se ha reducido sus suplementos de potasio y de repente se quejan de calambres en las piernas (un efecto secundario común de niveles bajos de potasio), deben ser remitidos a su médico para realizar un examen del grupo de electrolitos. Su médico le recetará la cantidad exacta de potasio que necesita.