



Consejos para ayudar a controlar los líquidos

Debido a que la diálisis ayuda a eliminar el exceso de líquido del cuerpo, es importante limitar la cantidad de líquido que consume entre tratamientos. Cuanto más líquido sea necesario eliminar, será más difícil para el cuerpo, especialmente para el corazón. A continuación se ofrecen algunos consejos que lo ayudarán a controlar la ingesta de líquidos.



Mantener un registro

- Medir las cantidades de líquido.
- Anotar en un cuaderno su ingesta de líquidos
 - Incluir líquidos con las comidas, refrigerios y medicamentos.
 - Incluir todos los líquidos de los alimentos y cualquier cosa que se derrita hasta convertirse en líquido.
- Utilizar una botella de agua que esté marcada con su meta diaria.
- Descargar una aplicación en su teléfono que le permita realizar un seguimiento de la ingesta de líquidos.
 - H2Overload de NKF: seguimiento de líquido/peso/presión arterial.
Visite www.kidney.org/apps



Establecer metas en su ingesta de líquido

Hable con su médico y dietista sobre cómo establecer objetivos en su ingesta de líquidos.



Limitar la ingesta de sodio

- Cocine con hierbas y especias en lugar de sal. Pruebe: pimienta de Jamaica, albahaca, laurel, alcaravea, cardamomo, curry, eneldo, jengibre, mejorana, romero, tomillo, salvia o estragón.
- Evite los sustitutos de la sal. Los alimentos elaborados con sustitutos de la sal tienen un alto contenido de potasio.
- Lea las etiquetas de los alimentos y elija opciones bajas en sodio.



Controlar la sed

Tener sed es un desafío para los pacientes en diálisis, porque hay que limitar el consumo de líquidos. Es muy importante mantener baja la cantidad de líquido que se gana entre tratamientos.

Cuando tiene demasiado líquido en el cuerpo ("sobrecarga de líquido"), se produce dificultad para respirar, hinchazón, presión arterial alta y aumento excesivo de peso.

Limitar su consumo de líquidos lo ayudará a sentirse mejor y mantenerse saludable antes, durante y después de la diálisis sin calambres ni cambios en la presión arterial.

Para obtener más información o presentar una queja, comuníquese con:

ESRD Network 10
911 E. 86th St., Suite 30
Indianapolis, IN 46240
Línea gratuita: (800) 456-6919

ESRD Network 12
2300 Main St., Suite 900
Kansas City, MO 64108
Línea gratuita: (800) 444-9965

- Limite el consumo de azúcar.
- Limite el consumo de cafeína y alcohol.
- Chupe trozos de hielo, hielo triturado o paletas heladas.
- Chupe frutas congeladas como arándanos y uvas (1/2 taza).
- Distribuya lo que bebe a lo largo del día.
- Beba a sorbos, no a bocanadas.
- Pruebe agua con sabor a menta o limón.
- Para la boca seca:
 - use una botella con pulverizador;
 - haga buches y escupa para humedecer la boca;
 - cepílese los dientes;
 - use hisopos húmedos.
- Mastique chicle o chupe caramelos duros (sin azúcar).
- Mantenga la mente ocupada.
- Lea un libro.
- Haga un crucigrama o una sopa de letras.
- Pruebe a tejer o coser.
- Manténgase fresco:
 - permanezca en la sombra o en el interior;
 - permanezca en el piso más bajo fuera del sol si no hay aire acondicionado disponible;
 - vístase con ropa holgada, ligera y de colores claros;
 - use un sombrero.



esrd.qsource.org