

Consejos para ayudar

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

- 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.



For more information or to file a grievance, please contact:

Qsource ESRD Networks

3725 Champion Hills Dr., Ste. 3100

Memphis, TN 38125

Network 16 Toll-Free: (800) 456-6919

Network 17 Toll-Free: (800) 444-9965

esrd.qsource.org



Qsource®
ESRD Networks

This material was prepared by Qsource, an End-Stage Renal Disease (ESRD) Network under contract with the Centers for Medicare & Medicaid Services (CMS), an agency of the U.S. Department of Health and Human Services (HHS). Views expressed in this material do not necessarily reflect the official views or policy of CMS or HHS, and any reference to a specific product or entity herein does not constitute endorsement of that product or entity by CMS or HHS. 26.ESRD.06.084