

# Mi Plan: ¿Cómo Controlo Mis Ganancias de Líquido?

Es importante mantener baja la cantidad de líquido que gana entre los tratamientos de diálisis. Un líquido, es cualquier líquido que bebe y cualquier alimento que se convierte en líquido a temperatura ambiente. La “sobrecarga de líquidos” es cuando tiene demasiado líquido en su cuerpo. Puede hacerle sentir mal y puede ser perjudicial para su salud.



Limitar su líquido lo ayudará a sentirse mejor y mantenerse saludable antes, durante y después de la diálisis sin calambres ni cambios en la presión arterial. Tener un plan puede ayudarlo a controlar la cantidad de líquido que ingiere de los alimentos y bebidas.

## ¿Cuál es el estándar de fluidos recomendado?

Si no produce orina, su límite diario de líquidos será de aproximadamente un litro, o 32 onzas al día. Pregúntele a su médico cual es su meta específica de acuerdo a sus necesidades.

## ¿Cuáles señales tendrá si tiene exceso de líquido?



Dificultad para respirar debido al líquido en los pulmones.



Presión arterial alta debido a la acumulación de líquido en su torrente sanguíneo.



Un gran aumento de peso repentino – Un aumento verdadero de peso toma tiempo.



Puede que la cara, las manos, los tobillos, los pies y piernas se les hinchen.

## ¿Qué puede pasar si tengo demasiado líquido?

### Efectos a Corto Plazo



**Problema Respiratorio**



**Dolor de Cabeza, Sin Energía**



**Calambres**



**Hinchazón**

### Efectos de Largo Plazo



**Insuficiencia Cardíaca Congestiva**



**Edema Pulmonar**



**Presión Arterial Alta**

## ¿Qué puedo hacer?



### Para tomar el control:

- Establezca una meta adecuada de líquidos con su médico y nutricionista
  - Use una botella de agua que esté marcada con su metas a diario
  - Beba solo cuando tenga sed y solo suficiente para saciar su sed
  - Beber de tazas o vasos pequeños
  - Consulte con su médico o farmacéutico para ver si alguno de sus medicamentos causa sed o sequedad boca
- Medir cantidades de líquido
- Lleve un registro de su ingesta de líquidos en un cuaderno o descargue una aplicación en su teléfono inteligente
  - Incluya bebidas con comidas, meriendas o medicamentos
  - Incluya todos los líquidos de los alimentos y cualquier cosa que se derrita en un líquido



### Para mantener poca sed:

- Limite el azúcar
- Limite la sal (sodio)
  - Cocine con hierbas y especias
  - Pruebe condimentos como pimienta de jamaica, albahaca, hoja de laure, alcaravea, cardamomo, curry, eneldo, jengibre, mejorana, romero, tomillo, salvia, estragón
  - Evite los sustitutos de la sal, ya que estos alimentos tienen un alto contenido de potasio y deben evitarse a menos que lo apruebe su nutricionista
  - Lea las etiquetas de los alimentos y elija lo que sea bajo en sodio
- Rocíe su boca con menta o agua con sabor a limón
- Chupar trozos de hielo
- Cepillarse los dientes y mantener su aliento limpio y fresco le ayudara a no tener sed
- Mastique chicle o chupe caramelos duros (sin azúcar)
- Mantenga su mente ocupada

## Mis Preguntas: Pregúnte a su Equipo de Atención

- ¿Qué debo hacer si tengo sed?
- ¿Cuánto puedo beber?
- ¿Cómo puedo medir la cantidad de líquido que bebo en un día?
- ¿Cómo sabré si el aumento de peso es líquido o peso corporal?
- ¿Qué puedo usar en lugar de sal?

Este material fue preparado por Qsource, una red dedicada a enfermedades renales en etapa terminal (ESRD, por sus siglas en inglés). Los puntos de vista expresados en este material no reflejan necesariamente los puntos de vista o la política oficial de Centro de Medicare y Medicaid (CMS por sus siglas en inglés) o el Departamento de Salud de los EEUU (HHS por sus siglas en inglés), y cualquier referencia a un producto o entidad específica en este documento no constituye una aprobación de ese producto o entidad por parte de CMS o HHS.. 19.Q-ESRD.06.046



[esrd.qsource.org](http://esrd.qsource.org)

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

ESRD Network 10: 911 E. 86th St., Suite 202 | Indianapolis, IN 46240 | Toll Free Patient Line (800) 456-6919 | [ESRDNetwork10@qsource.org](mailto:ESRDNetwork10@qsource.org)

ESRD Network 12: 920 Main, Suite 801 | Kansas City, MO 64105 | Toll Free Patient Line (800) 444-9965 | [ESRDNetwork12@qsource.org](mailto:ESRDNetwork12@qsource.org)