



## **LECCIÓN BÁSICA SOBRE LA RESTRICCIÓN DE LÍQUIDOS**

### **1. La cruda verdad:**

Comencemos con el hecho de que el líquido es algo serio. El exceso de líquido es realmente peligroso para su corazón. El peso adicional de este líquido hace que a su corazón le cueste más bombear la sangre al cuerpo. Con el tiempo, esto puede provocar un corazón dilatado con músculos débiles. Un corazón débil no puede bombear sangre rica en oxígeno al cuerpo a la velocidad necesaria.

Usted se preguntará: “¿cómo sé la cantidad correcta de líquido que puedo tomar para evitar que me suceda esto?”

### **2. Cantidad de líquido apropiada:**

Para determinar su restricción de líquido, determine cuánta orina produce en un período de 24 horas. Agregue a esta cantidad 4 tazas (8 onzas por taza), que es la cantidad normal diaria de un paciente que recibe diálisis. Por ejemplo: puede producir ½ taza (4 onzas) de orina en 24 horas; después de agregar a esto 4 tazas (32 onzas), usted sabe que su restricción de líquido es 4 ½ tazas (36 onzas) en 24 horas.

En la mayoría de las tiendas de dólar puede encontrar un envase medidor de bajo costo para hacer esta recolección.

### **3. Conozca su peso seco:**

Pídale a un miembro de su equipo de atención de la salud que le indique cuál es su **peso seco**. Este es el peso en que su cuerpo tiene un correcto equilibrio de líquidos. El objetivo es alcanzar este peso seco al finalizar cada tratamiento de diálisis.

### **4. ¿Cómo se mide su peso seco?**

Compare su peso antes de la diálisis con su peso seco. Si es mayor que 2.5 kg (4 kg los fines de semana), su ingesta de líquidos es demasiado alta.

**Nota: 1 kg = 2.2 libras**

**2.5 kg = 5.5 libras**

**\*¡Imagínese llevando una mancuerna en su corazón todos los días!  
¿Cuánto pesa su mancuerna de líquido?**

**5. Líquido es:**

**Recuerde, líquido es todo lo que se derrite a temperatura ambiente.**

Esto incluye gelatina, paletas heladas, helados de agua, sopa y bebidas.

**6. Consejos útiles para mantenerse dentro de su límite:**

\*Complete todo el tiempo de su tratamiento para eliminar todo el líquido que haya acumulado.

\*Lo ideal son 4 horas o más de tratamiento.

\*Use una taza pequeña para beber (4 onzas).

\*Congele frutas, como uvas, para tener un refrigerio helado.

\*Enjuáguese la boca con frecuencia. Para esto, puede guardar enjuague bucal diluido en el refrigerador.

\*Use bálsamo de labios en forma regular.

\*Mastique goma de mascar o chupe caramelos.

\*Evite alimentos salados, ya que le darán sed.

\*1 taza de hielo = aproximadamente ½ taza de agua.

\*Las paletas heladas son una buena manera de refrescarse. 1 paleta helada = 1/4 taza de líquido (2 onzas)

**Diversión para el verano: Haga sus propias paletas heladas**

Experimente con sus frutas y jugos favoritos bajos en potasio.

1. Coloque 2 tazas de frutas cortadas en rodajas en la licuadora.
2. Mezcle 1 taza de agua con 2 tazas de jugo.
3. Mezcle la fruta licuada con el jugo.
4. Vierta esto en moldes individuales o vasos de papel.  
(Colóqueles un palito en el medio una vez que estén parcialmente congelados.)



**Ejemplos:**

Fresas con limonada

Arándanos con jugo de uva blanca

**Información proporcionada por:**

**Kristine Brooks, RD**

**Renal Ventures**

**Sewell, NJ**

Para más información, comuníquese con Quality Insights Renal Network 3

Teléfono: 888-877-8400

Julio de 2011