

¡Su ingesta de líquido es importante!



Los riñones contribuyen a equilibrar el líquido en su organismo. Cuando los riñones dejan de funcionar, equilibrar los líquidos que ingresan y que salen para lograr el mejor estado de salud puede ser más difícil. La diálisis solo elimina una parte del líquido excedente en su organismo. La hemodiálisis en el centro realiza especialmente una planificación adicional para mantener un equilibrio de líquidos saludable. Para la mayoría de las personas, esto significa:

- Limitar la cantidad de líquido que bebe y come.
- Asistir a todos sus tratamientos de diálisis programados. No faltar a un tratamiento.
- Realizar sus tratamientos de diálisis completos permitiendo que el equipo de atención médica “saque” la cantidad de líquido indicada por el médico.

Demasiado líquido en el organismo puede provocar graves problemas de salud, incluidos:

- Presión arterial (PA) alta
- Descenso brusco de la PA, mareos y calambres durante la diálisis
- Dolores de cabeza
- Insuficiencia cardíaca y hospitalización
- Edema (hinchazón de los pies, las piernas y el rostro)
- Tratamientos de diálisis más prolongados y/o tratamientos adicionales para eliminar el líquido

¿Qué es el líquido?

Cualquier cosa que esté en estado líquido, o en su mayor parte líquido, a temperatura ambiente. Eso incluye algunos alimentos, como sopas, sandía, budines y pepinos. La mayoría de los pacientes de diálisis deben limitar su ingesta de líquido a 32 onzas o 4 tazas por día. Hable con su equipo de diálisis acerca de cuál debería ser su ingesta de líquidos.

¿Necesita ideas para poder limitar su ingesta de líquido y reducir su sensación de sed? Marque las casillas de las ideas que intentará aplicar.

- Beba de un vaso, taza o bol pequeños (no mayor a 6 onzas).
- Agregue limón a una taza de agua fría. Esto le ayudará a reducir la sed y la sensación de boca seca.
- Coma un trozo de una fruta fría o congelada
- Coma sopa o cereales con un tenedor, en lugar de hacerlo con una cuchara.
- Chupe un caramelo sin azúcar, un cubo de hielo o un limón.
- Masque goma de mascar o un caramelo sin azúcar. Evite los alimentos que contengan mucha azúcar.
- Limite los alimentos con alto contenido de sodio/salados.
- Mida y lleve un registro de su ingesta de líquido utilizando tazas medidoras antes de comer o beber algo líquido. Anote la cantidad de líquido que ingiere en su registro de alimentos.
- Revise su registro de alimentos con su nutricionista de diálisis para asegurarse de no superar su ingesta de líquido recomendada.



Líquidos

Agua • Café
Bebidas gaseosas • Té
Cubos de hielo • Alcohol • Leche
Helado • Yogur
Gelatina • Sopa • Salsas
Melones • Jugo
Limonada • Salsa espesa
Sorbetes



Recuerde lo siguiente:

- Hable con su nefrólogo para averiguar acerca del trasplante renal y/o la diálisis en el hogar.
- Consulte al nutricionista de su centro para que le dé otras ideas basadas en su información personal.
- Siempre realice su tratamiento de diálisis completo para eliminar la mayor cantidad de líquido que pueda en forma segura.



Este material fue preparado por el contratista del Centro de Coordinación Nacional de la enfermedad renal en etapa terminal (ESRD NCC, por sus siglas en inglés), en virtud de un contrato con los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS, por sus siglas en inglés), un organismo del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos. El contenido no refleja necesariamente la política de los CMS ni implica el aval del gobierno estadounidense. NW-ESRD NCC-NC1PAW-03142022-09

