



Manejar el consumo de líquidos

Información útil para las personas que reciben tratamiento de diálisis

Renal Dietitians

a dietetic practice group of the Academy of Nutrition and Dietetics



Introducción

Si usted está en diálisis, observando la cantidad de líquidos que toma es tan importante como ver lo que come.

Los riñones sanos eliminan los desechos de la sangre y TAMBIÉN el líquido extra de su cuerpo. Debido a que sus riñones no están funcionando bien, pueden ser que no se elimine el exceso de líquido.

Si se acumula demasiado líquido en su cuerpo, mientras que esta recibiendo diálisis, **puede** desarrollar los síntomas de la lista a la derecha. Algunas personas no sienten ningunos de estos síntomas, pero las grandes ganancias de líquidos puede fatigar el corazón. Aumento de líquidos de 5% o más de su peso corporal aumenta el riesgo de daño al corazón y muerte.

Limitar el consumo de líquidos le ayudará a evitar estos síntomas y disminuir su riesgo de daños al corazón y muerte. También le ayudará a sentirse mejor cuando menos líquido tenga que ser removido de su cuerpo durante sus tratamientos de diálisis.

Los síntomas de acumulación de líquido

- Dificultad para respirar
- Mareos
- Náuseas
- Dolores de cabeza
- Calambres
- Presión arterial alta
- El daño a su corazón
- Inflamación (especialmente alrededor de las piernas y tobillos)

Seguimiento de fluidos

●●● Anote el número de onzas de líquido que tome para ayudar a mantener un registro.



Al comenzar los tratamientos de diálisis, tendrá que empezar a limitar su consumo de líquidos diariamente durante las comidas y entre las comidas, sobre todo si sus riñones producen menos orines.

Si usted hace una pequeña cantidad de orina, la ingesta de líquidos **no debe ser más de 48 onzas** (6 tazas) al día.

Pero, **si usted no orina**, tome **sólo 32 onzas** (4 tazas) de líquido cada día.

Para sentirse mejor, trate de no subir más de 4-6 libras (03.02 kilogramos) entre los tratamientos de diálisis. Esto incluye el fin de semana.

Fluidos

Un fluido es cualquier líquido o cualquier cosa que se derrita. Los siguientes son considerados fluidos:

- Agua
- Leche y sustitutos de leche
- Jugos
- Café y té
- Refrescos
- Bebidas alcohólicas
- Sopas y caldos
- Suplementos nutricionales en líquidos
- Yogur
- Pudín
- Flan
- Gelatina (Jello)
- Licuados
- Trocitos de hielo y cubos
- Paletas
- Helado
- Conos de nieve
- Helado de yogur y sorbete

Si usted tiene preguntas acerca de su límite de líquidos, favor de consultar a su dietista renal.

Medidas de los fluidos

La siguiente información puede ayudarle a medir y registrar el consumo diario de líquidos:

Porción	Volumen de líquidos
1 jarra	6 onzas fluidas / $\frac{3}{4}$ taza
1 taza	8 onzas fluidas / 1 taza
1 copa	8 onzas fluidas / 1 taza
1 lata	12 onzas fluidas / 1 $\frac{1}{2}$ tazas
1 medio litro	16 onzas fluidas / 2 tazas
1 cuarto de galón	32 onzas fluidas / 4 tazas
1 litro	33-34 onzas fluidas / 4 tazas

●●● Mida el contenido para asegurarse la cantidad de líquido que su jarro favorita, taza o vaso sostiene.



Es un poco más difícil saber la cantidad de líquido que se encuentra en los alimentos congelados y semisólidos. La siguiente lista es una manera fácil de estimar el fluido en diversos alimentos:

Comida	Porción	Volumen de líquidos
Gelatina	$\frac{1}{2}$ taza	4 onzas fluidas
Yogur	$\frac{1}{2}$ taza	3 $\frac{1}{2}$ onzas fluidas
Pudín o flan	$\frac{1}{2}$ taza	3 onzas fluidas
Ensalada congelado	$\frac{1}{2}$ taza	3 onzas fluidas
Paleta	1 barra doble	3 onzas fluidas
Barra de helado de fruta	3 onzas	3 onzas fluidas
Helado o sorbete	$\frac{1}{2}$ taza	2 $\frac{1}{2}$ onzas fluidas
Helado de yogur	$\frac{1}{2}$ taza	3 onzas fluidas

Consejos para controlar su sed

La boca seca o sed puede hacer que sea difícil de limitar el consumo de líquidos. Los siguientes consejos pueden ayudar:



- Evite los alimentos salados o enchilosos que suele aumentar la sed.
- Mastique chicle sin azúcar.
- Chupe dulces duros sin azúcar.
- Chupe uvas, fresas, piña, arándanos o melocotones en rodajas que estén congeladas.
- Use un rociador de aliento (que se encuentra en la sección de enjuague bucal de su tienda).
- Tome agua con hielo en lugar de sodas carbonatadas para saciar su sed mejor.
- Tome los medicamentos con los líquidos de la comida en lugar de entre comidas.
- Use un humidificador o vaporizador para ayudar a humedecer el aire que respira.
- Si Ud. tiene diabetes, mantenga su niveles de azúcar entre 80-130 antes de la comida y debajo de 180 dos horas después de la comida para ayudar a reducir la sed.

Sugerencias finales

Limitar el consumo de líquidos es un buen hábito debido a que:

- ✓ Usted tendrá menos inflamación, sobre todo en las piernas y tobillos.
- ✓ Su presión arterial se controla más fácilmente.
- ✓ Usted encontrará que es más fácil respirar, especialmente cuando está acostado.
- ✓ No tendrá tanta sed cuando termine su tratamiento de diálisis.
- ✓ Su tratamiento de diálisis será más cómodo y tendrá menos calambres musculares.
- ✓ Tendrá más energía después de los tratamientos de diálisis.
- ✓ Va a reducir el estrés en su salud y disminuirá el riesgo de muerte.