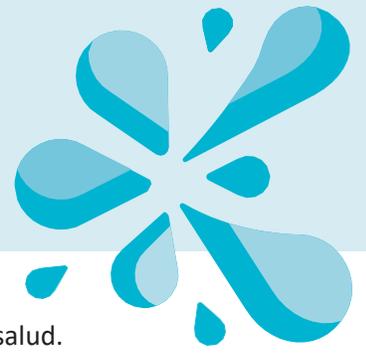


¡Su ingesta de líquidos es importante!



Los riñones ayudan a equilibrar el líquido en su cuerpo. Cuando los riñones dejan de funcionar, puede resultar más difícil equilibrar la entrada y la salida de líquidos para una mejor salud.

La diálisis solo elimina parte del exceso de líquido en su cuerpo. La hemodiálisis en el centro, especialmente, requiere 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 te pierdas ningún tratamiento.
- Tomar sus tratamientos de diálisis completos permite que el equipo de atención médica "elimine" la cantidad de líquido recetada por su médico.

Demasiado líquido en su cuerpo puede causar problemas de salud graves, que incluyen:

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

¿Qué es líquido?

Líquido es todo lo que es fluido, o en su mayor parte fluido, a temperatura ambiente. Eso incluye también algunos alimentos como sopas, sandía, pudín y pepinos. La mayoría de los pacientes de diálisis deben limitar la ingesta de líquidos a 32 onzas o 4 tazas por día. Hable con su equipo de diálisis sobre cuál debe ser su ingesta de líquidos.

¿Necesita ideas sobre cómo puede limitar la ingesta de líquidos y minimizar la sensación de sed? Marque las casillas de las ideas que probará.

- Beba de un vaso, taza o tazón pequeño (no más de 6 onzas).
- Agregue limón a una taza de agua fría. Esto ayudará con la sed y la boca seca.
- Coma una pieza de fruta fría o congelada.
- Coma sopa o cereal con un tenedor en lugar de una cuchara.
- Chupe un trozo de caramelo duro, cubito de hielo o limón sin azúcar. Mastique chicle o caramelos sin azúcar. Evite los alimentos que contengan mucha azúcar.
- Limite los alimentos con alto contenido de sodio o salados.
- Mida y controle su ingesta de líquidos usando tazas medidoras antes de comer o beber cualquier cosa que sea líquido. Registre la cantidad de ingesta de líquidos en su registro de alimentos.
- Revise su registro de alimentos con su dietista de diálisis para asegurarse de no exceder la ingesta diaria recomendada de líquidos.



Fluidos

- Agua • Café
- Refresco • Té • Cubitos de hielo
- Alcohol • Leche
- Helado • Yogur
- Gelatina • Sopa • Salsas
- Melones • Jugo
- Limonada • Salsa
- Sorbete



Recuerde:

- Hable con su nefrólogo sobre sus opciones para trasplante de riñón y / o diálisis en el hogar.
- Pregúntele al dietista de su centro sobre otras ideas basadas en su información personal.
- Siempre complete su tratamiento de diálisis para remover la mayor cantidad de líquido necesaria de la forma más segura.