

Viviendo con Insuficiencia Cardíaca: Guías para Líquidos

Llevar un control de los líquidos es una parte básica del tratamiento para la insuficiencia cardíaca.

Si bebe demasiado líquido, puede empeorar sus síntomas, especialmente la inflamación y la falta de respiración.

“Normalmente cuando tengo un mal día, es porque tengo líquido acumulado en los tobillos; en las manos cuando es muy malo. Y mis pulseras no cuelgan, Me aprietan las muñecas.”

Esto es debido a que su cuerpo tiene dificultad para eliminar el líquido adicional.

“No siempre tengo lo clásico "mis tobillos están inflamados". No siempre sucede en ese lugar. Me hincho. "No entro en mis jeans preferidos". Así que, si no entro en mis jeans, es porque tengo demasiado líquido acumulado.”

Es posible que le receten un diurético para ayudar a limitar la acumulación de líquido. Pero quizá esto no sea suficiente para controlar por completo los síntomas.

Tal vez su profesional médico recomiende que limite los líquidos a 1.5 o 2 litros al día.

Una forma de lograr esto, es teniendo a la mano una botella de 2 litros. Llene esta botella con líquido y solo beba de ésta. Una vez que esté vacía, ha llegado a su meta del día.

Otra forma de controlar el líquido que bebe es dividiendo su límite diario en tres, mañana, tarde y noche. Esto va a ayudarlo a mantenerse hidratado durante el día y no exceder su límite.

Y es posible que quiera llevar un control escrito del líquido durante el día, para asegurarse que no toma demasiado, o si le cuesta trabajo recordar cuántos vasos de agua ha bebido.

Su profesional médico hablará con usted sobre una meta de cuánto líquido debe beber, si es el tratamiento adecuado para usted.

Si está limitando su líquido, debe evitar el alcohol. El alcohol puede provocarle sed, y hay mejores líquidos para beber en su límite de líquidos.

El alcohol también puede interactuar con sus recetas.

Limitar beber líquidos, incluidos los tipos de líquidos, le ayudará a evitar acumulación de líquido en el cuerpo, reducir sus síntomas de insuficiencia cardíaca y a sentirse mejor en general.