
Instrucciones de alta para la hipernatremia

Le diagnosticaron hipernatremia. Esto significa que tiene demasiado sodio (sal) en la sangre. Esto puede deberse a que come con mucha sal. Pero es más comúnmente el resultado de la pérdida de líquidos. Puede haber una pérdida excesiva de líquidos si los riñones desechan demasiada orina. La pérdida de líquidos también puede deberse a un exceso de sudoración. Esto puede ocurrir durante los días calurosos o mientras hace ejercicio. Puede deberse a diarrea o vómitos. También puede ocurrir por no beber suficiente agua. Si no recibe tratamiento inmediato, puede provocar convulsiones o pérdida del conocimiento. Incluso puede causar la muerte.

Entre los síntomas, se incluyen los siguientes:

- Sed excesiva
- Fatiga
- Confusión
- Presión arterial baja

Cambios en la alimentación

Limite el consumo de alimentos con alto contenido de sodio, como los siguientes:

- Sopas en lata
- Frijoles enlatados
- Comidas congeladas
- Salsa de tomate y salsa de espaguetis comerciales
- Pizza
- Frituras de maíz y papas fritas
- Galletas y pretzels salados
- Aceitunas
- Encurtidos
- Chucrut
- Salsa de soya
- Queso cottage, amarillo o feta
- Estofado y chile enlatados
- Fiambres
- Carnes procesadas, como perros calientes o salame

- Cereales calientes instantáneos
- Panes rápidos hechos con bicarbonato de sodio o polvo de hornear, como panqueques, galletas y waffles
- Premezclas comerciales para postres

Otros cuidados en el hogar

- Beba más líquidos según le hayan recomendado.
- Controle el nivel de sodio con la frecuencia recomendada por el proveedor. Esto es particularmente importante si está tomando un diurético. Este es un medicamento que ayuda a eliminar el agua del cuerpo.
- Reponga líquidos en el cuerpo si tiene vómitos o diarrea. Consulte al proveedor cuál es la mejor manera de hacerlo.
- Asegúrese de informar al proveedor acerca de todos los medicamentos y suplementos dietéticos que usa. Esto incluye los medicamentos recetados y los de venta libre. Algunos medicamentos pueden aumentar los niveles de sodio.
- Tome todos los medicamentos exactamente según las indicaciones.

Atención de seguimiento

Programe una cita de seguimiento con el proveedor de atención médica, o según le hayan indicado. Tendrán que controlar la afección de cerca. Es probable que necesite atención adicional si tiene una afección que causa la hipernatremia.

Cuándo llamar al proveedor de atención médica

Llame de inmediato al proveedor de atención médica si ocurre lo siguiente:

- Dolores estomacales, espasmos o calambres musculares
- Fatiga
- Confusión
- Convulsiones
- Pérdida del conocimiento o desmayos
- Aturdimiento o mareos