

Instrucciones de alta para la limitación de líquidos

El médico le ha recetado restricción de líquidos. Esto significa que usted necesita limitar la cantidad de líquidos que beba. Los riñones sanos equilibran la cantidad de líquidos que entran y salen del cuerpo. Si su cuerpo no puede mantener este equilibrio de líquidos por causa de enfermedad o lesión, quizás necesite limitar la cantidad que usted bebe.

Esta hoja puede ayudarle a tomar la cantidad adecuada de líquidos diariamente.

Midiendo líquidos

Beba la cantidad de líquidos recomendada por el médico. No beba más ni menos.

Apunte los límites de líquidos que recomienda el médico. Por lo regular las cantidades se dan en cierto número de ml o cc (estas unidades son equivalentes). Las siguientes medidas le ayudarán:

- 1 oz = aproximadamente 30 ml = aproximadamente 30 cc
- 1 taza = 8 oz = aproximadamente 240 cc = aproximadamente 240 ml
- 4 tazas = 32 oz = aproximadamente 1000 ml (o cc) = casi 1 litro

Limitando líquidos

- Beba solamente cuando tenga sed.
- Siga estos consejos para sentir menos sed:
 - Enjuáguese la boca con agua pero no la trague.
 - Enjuáguese la boca con un enjuague bucal helado.
 - Masque chicle sin azúcar o caramelos.
 - Chupe trocitos de hielo.
 - Trate de chupar un gajo de limón para humedecer la boca.
 - Congele uvas, bayas o pedacitos de fruta y deje que se descongelen lentamente en su boca.
- Beba de un vaso o taza pequeña.
- Divida los líquidos entre comidas y bocadillos.
- Tome sus medicamentos con los líquidos que bebe a la hora de comer.
- coma solamente una cantidad limitada de los siguientes alimentos líquidos: sopas, paletas heladas hechas con jugos de fruta, salsa “gravy”, helados, salsas, licuados con leche, pudines, sorbetes, flanes, mantecados, cubitos de hielo, o cualquier otro alimento que se vuelva líquido a temperatura ambiente.

- Evite los alimentos salados. Recuerde que puede ser que aunque algunos alimentos no sepan salados podrían tener un alto contenido de sal (también llamada *sodio*). Lea las etiquetas para saber la cantidad de sodio que contienen.
- Si tiene diabetes, controle su nivel de azúcar en la sangre.

Visitas de control

- Programe una visita de control según le indique el personal médico.

Cuándo debe llamar al médico

Llame al médico inmediatamente si usted presenta cualquiera de los siguientes síntomas:

- Mareo y aturdimiento
- Desmayos
- Dolor de pecho
- Falta de aire
- Aumento de peso de más de 2 libras en 24 horas o más de 5 libras en una semana
- Hinchazón de las manos, pies o tobillos
- Confusión