

Insuficiencia Cardíaca: Limitar los Líquidos

Limitando líquidos es una de varias maneras de controlar la insuficiencia cardíaca.

No todos los que tienen insuficiencia cardíaca necesitan limitar líquidos.

Pero si tu doctor lo indica, limitando los líquidos ayudas a equilibrar los niveles de sodio en el cuerpo

Tu doctor te avisará cuánto líquido puedes beber diario y te dará algunas ideas sobre cómo llevar un control de la cantidad.

Esto es lo que va a suceder limitando los líquidos.

Primero, es importante saber cuánto líquido cabe en tus vasos normales.

Puedes saberlo si llenas un vaso con agua, y lo vacías en una taza de medir.

De esa manera, cuando se trata de agua y otros líquidos, podrás medir cuánto líquido estás consumiendo.

Pero los líquidos que obtienes de alimentos como sopas y frutas jugosas también cuentan.

También tendrás que contar alimentos que se derriten, como el helado, gelatina y hielo.

Estos pueden ser más difíciles de medir, así que si tienes preguntas, consulta con tu equipo médico.

Limitar los líquidos no es fácil.

Va a tomar tiempo para practicar y aprender.

Puedes pensar, "¿Qué sucede si he limitado mis líquidos del día, pero tengo sed?"

Si tienes sed, prueba masticar chicle o chupar un dulce duro, o una menta.

Y si tienes los labios secos, prueba bálsamo labial.

Si tu doctor ha pedido que limites los líquidos, es por que ayuda a mantener equilibrados los niveles de sodio.

Si tienes alguna duda o preocupación, recuerda que puedes llamar al doctor cuando quieras.