

## Administración de líquidos

Estimado compañero paciente renal:

Lo saludamos los Expertos en la Materia (SME, por sus siglas en inglés) de la Red 18 de Enfermedad Renal en Etapa Terminal (ERET). Llamarnos SME es simplemente una manera elegante para decir que somos pacientes renales tal como usted, que nos ofrecemos voluntariamente para representar y ayudar a los pacientes compañeros del sur de California.

Queremos hablar con usted acerca de un tema muy importante: la administración de líquidos.

Cuando sus riñones son normales, eliminan el exceso de líquido de su cuerpo en forma de orina. Cuando sus riñones no funcionan, se necesita la diálisis para eliminar esos líquidos. Ya que la diálisis no funciona de manera tan efectiva como lo hacen los riñones normales, puede ser necesario limitar la cantidad de líquido que usted bebe y *come* entre los tratamientos. Su médico determina la cantidad de líquidos que usted puede ingerir entre tratamientos basados en su “peso seco,” o en cuánto usted pesa después de un tratamiento de diálisis normal. Este “peso seco meta” es muy importante porque sobrecargar su cuerpo con exceso de líquidos es extremadamente malo para su corazón y pulmones. Puede ocasionar dolores de cabeza, dificultades respiratorias, y puede causar calambres durante la diálisis.

Permanecer lo más cerca posible de su “peso seco meta” entre tratamientos es fundamental para mantenerse saludable. Cuanto más líquido beba, más tiempo puede necesitar realizando la diálisis para eliminar el exceso de líquidos y para que usted regrese a su peso seco prescrito. Recuerde, los líquidos no son los únicos fluidos que usted ingiere; los alimentos que se derriten a temperatura ambiente también son considerados fluidos.

Controlar su ingesta de líquidos puede ser un desafío, pero sabemos que usted puede hacerlo. Al dorso de esta página encontrará diez consejos que le ayudarán a administrar sus líquidos a diario. Seguir estos consejos también lo ayudará a mejorar su bienestar. Recuerde consultar siempre a su equipo de tratamiento de diálisis antes de realizar cualquier cambio en su dieta, ingesta de líquidos, o plan de tratamiento.

Atentamente,

Los expertos en la Materia de la Red 18 de ERET



# 10 consejos para la administración de líquidos

- 1 ¡Todo cuenta! Hielo, jugo, frutas y sopas (solo por nombrar algunos). Los líquidos se encuentran en todos lados.
- 2 Muchos de los alimentos que suele ingerir pueden contener líquidos. Hable con su nutricionista sobre sus alimentos favoritos para comprender mejor de qué manera pueden incorporarse en su plan de administración de líquidos.
- 3 Trate de tomar medicamentos con puré de manzana en lugar de tomarlos con agua.
- 4 Congele la cantidad de agua que tiene permitido por día en una botella y bébala a medida que se derrita.
- 5 Si tiene la boca seca, considere chupar pastillas de caramelo duro o paletas. Ambas son alternativas disponibles sin azúcar para aquellos que necesitan controlar el consumo de azúcar.
- 6 Llene un pequeño atomizador con agua con sabor a limón o menta y rocíe su boca cuando la sienta seca o para saciar su sed.
- 7 Cuando tome bebidas calientes, utilice una taza de té en vez de una taza grande de café. Mida cuánto líquido pueden contener las tazas que usa habitualmente para saber cuál es su verdadera capacidad.
- 8 Primero coma su comida y luego beba el líquido. Es fácil llenarse con bebida cuando tiene hambre.
- 9 La sal (sodio) le da sed. Conozca cuáles son sus restricciones de sodio. Aprenda a leer las etiquetas para detectar cuánto sodio hay en los alimentos que ingiere durante el día.
- 10 Si es posible, coma en restaurantes que preparen sus alimentos después de que usted haya hecho su pedido para que puedan ajustar la cantidad de sal agregada. Si la comida ya está preparada, siempre dígame al camarero, “Por favor, no le agregue sal.”

Este material fue preparado por la Red 18 de ERET bajo contrato con los Centros de Servicio de Medicare y Medicaid (CMS, por sus siglas en inglés), agencia del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos de América. Los contenidos presentados no se lejan necesariamente la política de CMS y tampoco implican el respaldo del Gobierno de los Estados Unidos.

