

CONTROLE SUS LÍQUIDOS

Como paciente de diálisis, usted tiene restricciones de líquidos en su dieta. Si toma más del límite permitido puede causar “Sobrecarga de Líquidos” que causa lo siguiente:

- Hinchazón de tobillos y párpados
- Presión alta
- Falta de respiración
- Ansiedad
- Palpitación irregular del corazón

Puede afectar como se siente en su tratamiento de diálisis. Entre más líquidos tenga en su cuerpo, más duro trabaja, causando estos problemas potenciales durante el diálisis:

- Calambres severos
- Presión baja
- Desmayos
- Palpitación irregular y rápida del corazón
- Náuseas
- Cansancio después de recibir diálisis

Comidas que se derriten a temperatura normal también son líquidos:

- Gelatina
- Nieve o helados
- Hielo en cubitos
- Paleta de helado
- Sherbert/Sorbete

Otras comidas que contienen líquidos son:

- Sodas
- Sopas
- Batidos
- Bebidas alcohólicas
- Líquidos tomados con medicinas
- Frutas/vegetales naturales

Sugerencias para reducir la boca seca y la sed:

- Evite la sal y comidas saladas
- Tome sus medicinas a la hora de la cena
- Use mentas sin azúcar y/o goma de mascar sin azúcar
- Congele ½ taza de uvas, solas se descongelan
- Sprays para su aliento como Binaca o Listerine
- Use enjuague bucal frío

Una lista de comidas saladas que debe evitar (Vea su nutricionista para una lista completa):

- Jamón
- Carnes procesadas
- Queso (queso crema o queso cotija no cuentan)
- Salsa tártara, salsa Heinz 57, salsa de tomate
- Soya, pescado y salsa de ostras
- Kosher y comidas ahumadas
- Pizza



Recuerde que sus “líquidos permitidos” diarios serán individualizados por *su* Doctor y Nutricionista.

Controle Sus Líquidos

Problemas Por Mucho Líquido

- Pies, Tobillos y Párpados Hinchados
- Presión Alta
- Falta de Respiración
- Palpitación Irregular del Corazón

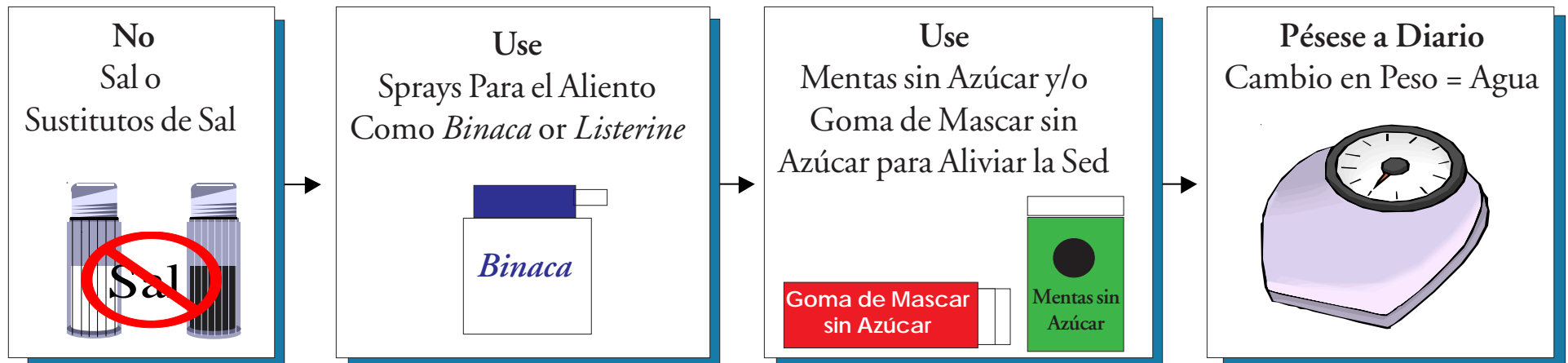
Problemas Potenciales de Diálisis

- Calambres Severos
- Presión Baja
- Desmayos
- Palpitación Irregular y Rápida
- Náusea

Comidas que se derriten = LIQUIDOS

- Gelatina
- Nieve o Helados
- Cubos de Hielo
- Helados de Paleta
- Sherbet/Sorbete

Ideas de Provecho



Hable con Su Doctor, Enfermera y Nutricionista