

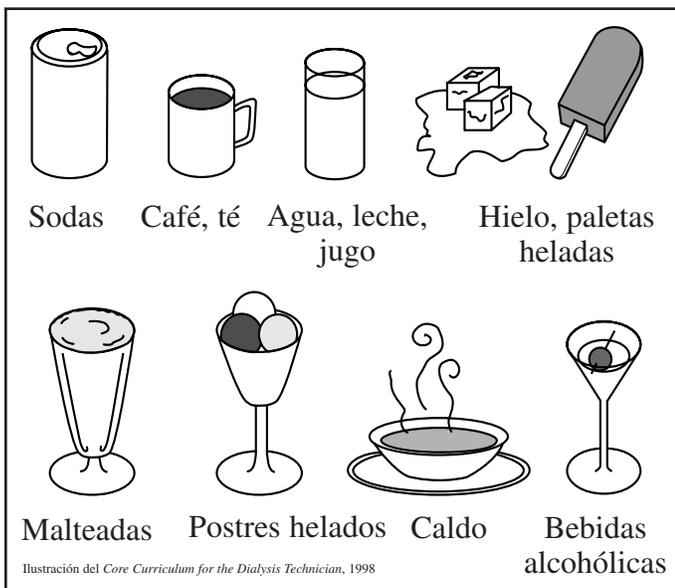


**CLAVES
PARA UNA
LARGA VIDA**

Información esencial: Líquido y diálisis

¿Por qué existe un límite para la cantidad de líquido en el cuerpo?

Una de las funciones de los riñones sanos es eliminar el exceso de líquido del cuerpo. Cuando los riñones fallan, la diálisis elimina parte del líquido. Pero también es necesario comer o beber menos líquido.



¿Qué ocurre si tengo demasiado líquido?

Si le hacen una diálisis cuando usted tiene demasiado líquido en el cuerpo, el tratamiento le hará sentirse mal. Es posible que la presión de la sangre disminuya y se sienta mareado o débil. Es probable que tenga calambres. También puede tener dolor de cabeza, asco o náusea, o se desmaye.

El exceso de líquido durante un período prolongado puede perjudicar al cuerpo. Puede provocarle un tipo de insuficiencia cardíaca. Es posible que los pies o las piernas se hinchen por el líquido. Esto se llama *edema*. Es posible que batalle para respirar si el líquido extra entra en los pulmones.

¿Qué se considera como líquido?

Todo lo que bebe es líquido. Esto incluye agua, café, té, sodas, leche, cerveza, vino, etc.

También algunos alimentos se consideran líquidos. Todo alimento que sea líquido a temperatura ambiente, como los helados o las paletas, es un líquido. Los caldos, los guisos con mucho caldo y los alimentos con mucha agua, como la sandía, también se consideran líquidos.

¿Cuánto líquido puedo tener en el cuerpo?

La cantidad de líquido que puede tener en el cuerpo depende de la cantidad de orina que elimina. Si elimina mucha orina, puede tener mucha cantidad de líquido. Si elimina poca orina, puede tener menos cantidad de líquido. Su orina se medirá para determinar la cantidad de líquido que debería tener. Puede medir los líquidos por unos días y esto le ayudará a acostumbrarse a su límite.

¿Qué relación tiene la sal con el líquido?

La sal le produce sed. También facilita la retención de líquidos. Los riñones sanos eliminan el exceso de sal. Cuando los riñones dejan de funcionar, la mayoría de las personas deben limitar el consumo de sal y de líquidos. Pregúntele a su dietista cómo preparar comidas sabrosas sin necesidad de agregar sal.

¿Qué es el peso seco?

El peso seco es su peso sin líquido extra. Se utiliza como meta para cada tratamiento. Al alcanzar su peso seco, debería sentirse bien después de la diálisis. Esto a menudo se mide en kg (kilogramos). Cada kg es igual a 2.2 libras.

Problema	¿Cómo puedo prevenirlo?	¿Qué debo preguntar?
Tengo sed.	<ul style="list-style-type: none"> • No consuma alimentos salados o muy dulces. • Chupe caramelos duros (sin azúcar si es diabético). • Use torundas para humedecer la boca. • Pregúntele a su médico si sus medicinas le provocan sed o le secan la boca como efecto secundario. 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Puedo beber más líquido si acaso sudo debido al ejercicio físico o al calor? • ¿Es la sed un efecto secundario de alguna de mis medicinas? De ser así, habrá otro medicamento que pueda tomar y que no me produzca sed?
Debo consumir demasiado líquido para tomar las píldoras.	<ul style="list-style-type: none"> • Para tomar píldoras: Introduzca la píldora en la boca. Tome un poquito de líquido y mire hacia arriba. Deje que la píldora se deslice hasta la garganta. Trague la píldora. • Para tomar cápsulas: Introduzca la cápsula en la boca. Tome un poquito de líquido y mire hacia abajo. Deje que la cápsula flote hasta la garganta. Trague la cápsula. 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Puedo tomar varias píldoras juntas para poder tomarlas con menos líquido? • ¿Viene el medicamento en otra forma más fácil de tragar?
Siento que sobresaigo cuando estoy con otras personas y no puedo tomar mucho líquido.	<ul style="list-style-type: none"> • Cuando tenga un evento especial, reserve un poco de su límite de líquido para ese momento. • Tenga una copa de líquido, pero sólo beba de a sorbos pequeños. • Use una copa pequeña, como de ocho onzas. • Llene la copa con hielo y un poco de líquido. Tome de a sorbos. • Pídale al mesero que no vuelva a llenar su vaso o copa. 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo se arreglan los otros pacientes con sus límites de líquido?