

# De paciente a paciente

¡Hablemos de líquidos!





Este folleto proviene del Comité de Asesoramiento de Pacientes (PAC, por sus siglas en inglés), que está formado por pacientes como usted. Ellos saben que controlar la cantidad de líquidos es importante, pero complicado, y el mensaje que quieren darle es:

***¡Usted puede hacerlo!***



## ¿Por qué debería importarle controlar la cantidad de líquidos que bebe?

Como paciente de una enfermedad renal en etapa terminal (ESRD, por sus siglas en inglés), usted tiene que ser muy cuidadoso con respecto a la cantidad de líquido que bebe. ¿Por qué? Cuando sus riñones no funcionan, necesita diálisis para eliminar agua de su organismo. Sin embargo, la diálisis no puede eliminar una cantidad ilimitada de agua de su organismo. Si se acumulan demasiados líquidos, podría padecer problemas de salud graves, como por ejemplo:

- Edema (hinchazón).
- Aumento de la presión arterial
- Malestar abdominal.
- Dificultad para respirar.
- Cansancio y/o aumento de peso.
- Calambres, náuseas y/o mareos durante la diálisis.

Usted puede reducir la acumulación de líquido no deseado e innecesario tomando menos agua y líquidos durante el día. ¿Por qué debería importarle controlar la cantidad de líquidos que bebe? ¡Porque su vida depende de ello!

—El personal y los asesores de los pacientes

## ¿Qué es el peso seco?

El peso seco es su peso corporal sin exceso de líquido (agua).



¡La diálisis elimina el líquido que usted acumula entre los tratamientos para ayudarle a mantener su peso seco!



Su peso seco se utiliza como su peso objetivo para cada tratamiento.

El peso seco no es un número establecido.

A veces puede ser necesario ajustarlo.

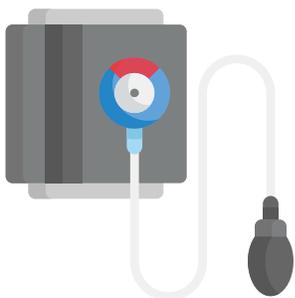
## ¿Cómo sabe si está en su peso seco?



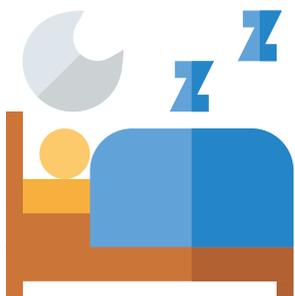
Después de su tratamiento de diálisis, es posible que su presión arterial se acerque a lo que es normal para usted.



Quizás presente un pequeño edema (hinchazón) en los ojos, manos, pies o piernas, o ninguno.

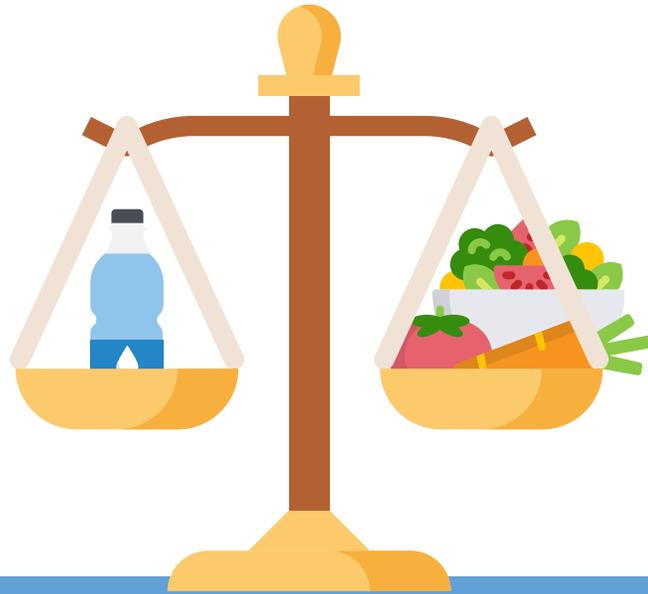


En contadas ocasiones tendrá calambres o presión arterial baja durante o después de la diálisis.



Quizás no necesite almohadas adicionales para poder respirar cómodamente mientras duerme o está acostado.

## ¿Qué es el peso líquido?



El peso líquido, o el peso del agua, proviene del líquido que se encuentra en lo que usted come y bebe.

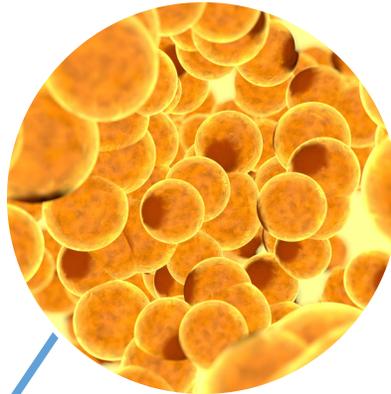


El peso líquido se mide en función de la cantidad de peso que usted aumenta entre los tratamientos.

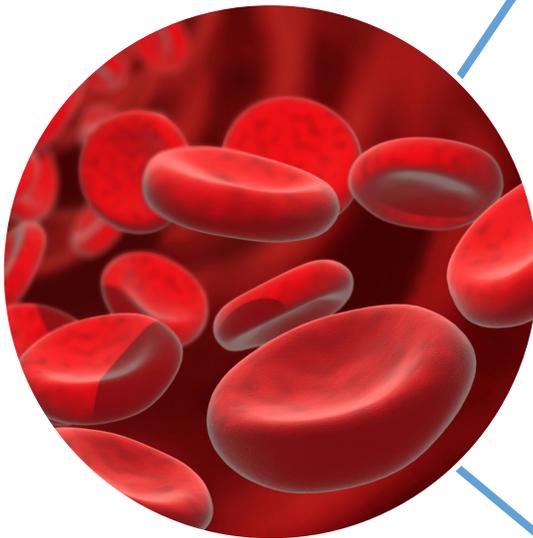
Cuanto más peso líquido tiene, más difícil es eliminarlo durante su tratamiento de diálisis.

Hay un límite en la cantidad de líquido que puede eliminarse durante su tratamiento de diálisis.

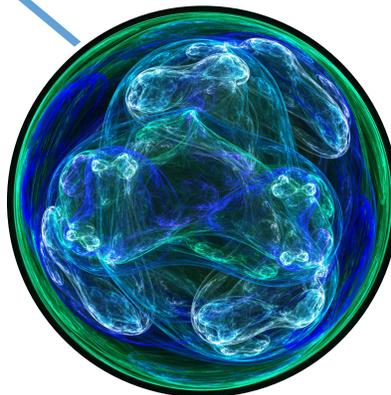
## ¿En qué parte de su organismo se encuentra el líquido?



El líquido se encuentra entre las células.



Antes de poder eliminarlo durante la diálisis, el líquido debe circular hacia su torrente sanguíneo.



El líquido se encuentra adentro de las células.

La diálisis solo elimina el líquido que se encuentra en el torrente sanguíneo.

## ¿Cómo puede saber si su organismo tiene demasiado líquido?



Es posible que su presión arterial sea superior a la normal.



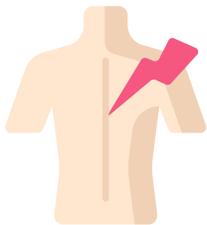
Quizás tenga los ojos, manos, piernas, pies, estómago o rostro hinchados (edema).



Podría sentir el abdomen lleno y tenso.



Podría tener tos o dificultad para respirar, especialmente cuando está acostado.

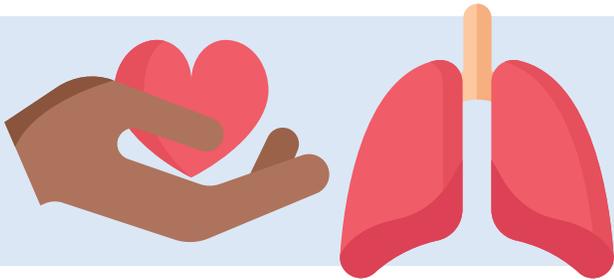


Podría experimentar calambres musculares, náuseas o mareo durante la diálisis.



Quizás tenga un aumento rápido de peso y se sienta más cansado.

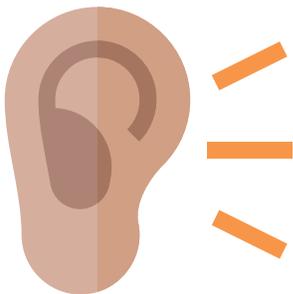
## ¿Un exceso de líquido puede afectar el corazón y los pulmones?



***¡Sí!***



Sus cuidadores escuchan el corazón y los pulmones en cada tratamiento de diálisis. Cuando usted tiene un exceso de líquido en el cuerpo, escuchan sonidos diferentes.



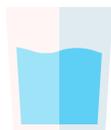
El corazón puede sonar como un “galope”, y los pulmones pueden tener sonidos “crujientes” si tiene hipervolemia.

Tener un exceso de agua en el organismo de manera constante puede expandir y debilitar el corazón, y provocar una insuficiencia cardíaca.

# ¿Qué puede aumentar el riesgo de hipervolemia?



Utilizar demasiada sal en la dieta.



Beber demasiada agua.



Tomar algunos medicamentos.



Tener un desequilibrio hormonal.



Tener un nivel bajo de proteínas en la sangre y/o una enfermedad hepática.



Estar demasiado estresado.



Tener una enfermedad del corazón o una insuficiencia cardíaca.

Hable con su equipo de atención médica para trabajar juntos en la disminución de estos riesgos.

# ¿Puede el líquido ocultarse en los alimentos?



*¡Sí!*

Aquí mencionamos algunos alimentos que tienen líquidos “ocultos”.



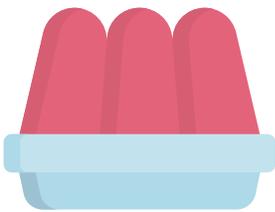
Paletas



Sopa



Budines



Gelatina



Salsa espesa



Helado

Dedique el tiempo necesario para escurrir frutas y verduras después de cocinarlas o de sacarlas de una lata. Recuerde enjuagar las verduras en lata antes de cocinarlas.

## ¿Qué tiene que ver el sodio con el control de líquido?

Los alimentos con alto contenido de sodio (sal) le darán sed y probablemente le lleven a beber más líquidos. El sodio se encuentra en la sal de mesa y en los alimentos procesados/precocinados.

Entre los alimentos con alto contenido de sodio se incluyen:



Sal de mesa.



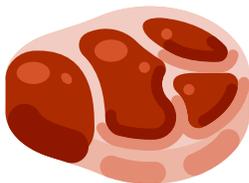
Los alimentos en los que puede verse la sal, como papas fritas, pretzels y galletas.



Carnes curadas y enlatadas, como perros calientes, fiambres, salchichas, tocino y Spam©.



Alimentos preparados, como sopa enlatada, chili, guisos, comidas congeladas y pasteles.



Bolsas con condimentos, como Hamburger Helper©, y carnes frescas que se condimentan en la tienda.

## ¿Hay alguna manera de evitar el exceso de sal en su comida?



La mejor manera de evitar el exceso de sal es preparar sus propias comidas a partir de carnes frescas, verduras, frutas y granos.



Condimente la comida sin agregar sal, utilizando hierbas y especias para sazonar o un condimento con bajo contenido de sodio.



Consulte a su nutricionista para obtener sugerencias y recetas para condimentar.

La sal adora al agua y hace que su organismo desee más agua.

## ¿Qué dicen los pacientes sobre el control de líquidos?



*Lo que funciona para mí, quizás no funcione para ti. Debes encontrar tu propia motivación para que la diálisis resulte bien a fin de evitar los calambres, no sentirte mal en la máquina y mantenerte fuera del hospital. El deseo de querer que salga bien proviene en gran parte del apoyo de la familia y los amigos.*

—Nancy, NM



*He descubierto que un chorro de jugo de limón en agua tibia o a temperatura ambiente es más refrescante que las bebidas frías que hacen que uno desee atiborrarse.*

—Billy, CO



*Lo que yo hago es comer mi proteína primero, luego el resto de mi comida, y después me permito beber. De esta manera, me lleno con los alimentos, y bebo menos en las comidas.*

—Phyllis, AZ



*Beber gaseosas en envases pequeños o jugos en caja te da la satisfacción de poder terminarlos y sabes cuánto tomas para poder llevar un mejor control.*

—Maile, NV



*Sé proactivo. Cuando llegue el momento de pesarte en la diálisis (y estés sobrecargado de líquido), será demasiado tarde.*

—Matt, UT



*Si eres diabético, debes mantener niveles de glucosa aceptables, ya que los niveles más altos aumentan la sed.*

—Betty, WY



*Me encanta el agua, por lo que controlar mi ingesta de líquido fue difícil. Me tuvieron que intubar durante una semana debido a la hipervolemia, hasta que me di cuenta que si no controlaba mi ingesta de líquidos podía morir.*

—Nancy, NM



*No me había dado cuenta del impacto que el líquido tiene sobre el corazón; ya casi perdimos la función renal, ¡protejamos nuestros otros órganos!*

—Maile, NV



*Controlar la cantidad de líquidos cuando estás fuera de tu hogar es un desafío y debes ser más cuidadoso. Uso una taza de café para el agua cuando como en un restaurante, ¡y la mantengo alejada del mesero para que no me la vuelva a llenar automáticamente!*

—Billy, CO

# ¿Qué cantidad de líquido debe beber cada día?

Por lo general, se recomienda de 24 a 32 onzas. Cada paciente es diferente. Consulte a su nutricionista para que le diga cuánto líquido puede beber por día.

Puedo beber  onzas de líquido cada día.

Puedo beber \_\_\_\_\_ onzas con el desayuno.

Puedo beber \_\_\_\_\_ onzas en la mañana.

Puedo beber \_\_\_\_\_ onzas con el almuerzo.

Puedo beber \_\_\_\_\_ onzas en la tarde.

Puedo beber \_\_\_\_\_ onzas con la cena.

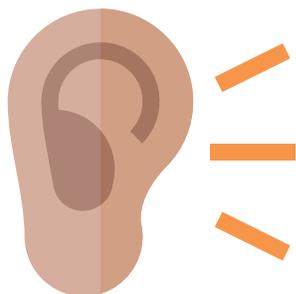
Puedo beber \_\_\_\_\_ onzas en la noche.

Puedo beber \_\_\_\_\_ onzas con los medicamentos.

TOTAL  onzas

*Debe ser equivalente a la cantidad indicada en la casilla superior.*

## ¿Qué debe recordar sobre el control de líquidos?



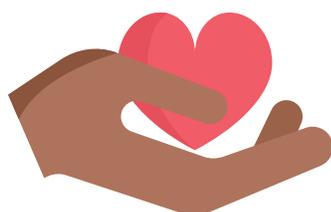
Demasiado líquido puede hacer que su corazón suene como un galope.



Controlar el sodio y el nivel de azúcar en sangre puede reducir la sed.



Su peso seco se utiliza como su peso objetivo para cada tratamiento.



Un gran aumento de peso líquido puede expandir y debilitar el corazón.

Hay un límite en la cantidad de líquido que puede eliminarse durante su tratamiento de diálisis.





*Muchas gracias al PAC de la Red 15 de 2019 por su ayuda en la actualización de este folleto, que originalmente fue creado por los siguientes miembros del PAC y de la Junta de Revisión Médica:*

**Phyllis**—Arizona

**Cathrine**—Arizona

**Billy**—Colorado

**Maile**—Nevada

**Nancy**—Nuevo México

**Matt**—Utah

**Betty**—Wyoming

**Fay Moore, RD, CSR**

*Fresenius Medical Care*

Coordinador de nutrición—AZ

# *¡Gracias!*

**Red 7: Florida**

T: 800.826.3773

E: NW7info@hsag.com

**Red 13: Arkansas, Luisiana,  
Oklahoma**

T: 800.472.8664

E: NW13info@hsag.com

**Red 15: Arizona, Colorado, Nevada,  
Nuevo México, Utah, Wyoming**

T: 800.783.8818

E: NW15info@hsag.com

**Red 17: Samoa Americana, Guam,  
Hawaii, Hawái, Norte de California,  
Islas Marianas del Norte**

T: 800.232.3773

E: NW17info@hsag.com

**Red 18: Sur de California**

T: 800.637.4767

E: NW18info@hsag.com



*ESRD Networks 7, 13, 15, 17, 18*

3133 East Camelback Road, Suite 140  
Phoenix, AZ 85016-4551

<https://www.hsag.com/en/esrd-networks/>