



We're Here For You.

# MI PLAN: ¿CÓMO CONTROLLO LOS AUMENTOS DE LÍQUIDOS?

Mantener la cantidad de líquidos que consume entre tratamientos es importante. Una "sobrecarga de líquidos" es cuando tiene demasiado líquido en su cuerpo. Esto puede causarle incomodidad y puede ser peligroso. La sal y el azúcar pueden provocarle sed, haciendo que ingiera más líquidos.

## ¿CUÁLES SON LAS SEÑALES DE DEMASIADOS LÍQUIDOS?

- Su peso sube rápidamente. El verdadero aumento de peso sucede en un período de tiempo prolongado.
- Inflamación. El exceso de líquido en el cuerpo puede acumularse debajo de la piel y alrededor de los tobillos, manos y ojos.
- Presión arterial alta debido a una acumulación de líquidos en su torrente sanguíneo.
- Dificultad para respirar debido al líquido en sus pulmones.

## ¿QUÉ PUEDE SUCEDERME SI TENGO DEMASIADOS LÍQUIDOS?

### Efectos a largo plazo:

- Insuficiencia cardíaca congestiva
- Edema pulmonar
- Presión arterial alta

### Efectos a corto plazo:

- Dificultad para respirar
- Calambres
- Dolores de cabeza
- Inflamación

## ¿QUÉ PUEDO HACER?

Para calmar la sed:

- Chupe pedacitos de hielo
- Mantenga su mente ocupada
- Rocíese la boca con agua con sabor a limón o menta
- Cepílese los dientes, una boca limpia y fresca puede hacer que tenga menos deseos de tomar algo
- Limite el consumo de azúcar y sal, estos "impulsan la sed"

Para asegurarse de que su peso es el correcto:

- Pésese a primera hora de la mañana
- Utilice la misma ropa cuando se pese
- Vacíe su vejiga e intestinos antes de pesarse
- Repita su peso si no está de acuerdo

## MIS PREGUNTAS

Pregúntele al Equipo encargado de brindarle cuidados: ¿Qué debo hacer si siento sed? ¿Qué cantidad puedo beber? ¿Cómo puedo medir cuánto líquido bebo al día? ¿Cómo sabré si el aumento de peso es peso corporal o de líquidos?

Si desea más información o quiere presentar una queja, comuníquese con Heartland Kidney Network a: Heartland Kidney Network • 7306 NW Tiffany Springs Pkwy. • Suite 230 • Kansas City, MO 64153

Línea sin costo para pacientes: (800) 444-9965 • net12@nw12.esrd.net • www.heartlandkidney.org

End-Stage Renal Disease (Enfermedad renal en etapa terminal, ESRD) N.º 12 Network Coordinating Council, Inc. que realiza negocios como Heartland Kidney Network. Este recurso se (creó, desarrolló, recopiló, etc.) mientras tenía contrato con el Centro para servicios de Medicare y Medicaid, Baltimore, Maryland. N.º de contrato HHSM-500-2010-NW012C. El contenido presentado no necesariamente refleja la política de CMS.