

MI TRATAMIENTO: PESO HÚMEDO Y PESO SECO

Es importante que se haga cargo de la cantidad de líquidos que ingiere entre tratamientos. A pesar de que hay muchas cosas que entran en juego para lograr su peso seco, es importante poder decir cuál es la diferencia entre el peso corporal real y el peso húmedo. Cada vez, antes de su tratamiento, usted se sube a la báscula y se anota su peso. Este número se compara a su "peso seco" y a su peso del último tratamiento. Estos pesos pueden ser los mismos, o es posible que sean un poco diferentes.



PESO HÚMEDO Y PESO SECO

El peso húmedo es el peso que sube entre tratamientos y que proviene de los líquidos que se encuentran en lo que come y bebe. La cantidad de líquido que sube es distinta dependiendo de si orina o no. Si sube mucho entre tratamientos, será más difícil eliminarlo todo durante su tratamiento.

El consumo de líquidos debe ser limitado en las personas con insuficiencia renal debido que demasiado aumento de líquidos puede causar:

- Una elevación en su presión arterial
- Inflamación (edema)
- Dificultad para respirar

El peso seco es su masa corporal (peso) sin líquido adicional (agua). Su médico determina su peso seco al ver su peso anterior, su respiración, cualquier inflamación que tenga y su presión arterial. Con el tiempo, usted puede aumentar su peso corporal y eso puede requerir un cambio en su peso seco. Algunas razones por las que puede cambiar su peso corporal:

- Puede aumentar de peso debido que su apetito mejora con suficiente diálisis.

- Puede perder de peso después de una enfermedad debido a que su cuerpo quema más calorías de lo usual, y es posible que pierda su apetito.

¿QUÉ PUEDO HACER?

- Tenga cuidado con cuánto come y bebe. Hay líquidos en más cosas que solo el agua. También se encuentra en muchas comidas y bebidas como por ejemplo:
 - agua, té, café, sodas, jugo, cerveza, alcohol
 - hielo
 - sopas y caldos
 - el jugo de las frutas y verduras
 - helado, sorbete, paletas de hielo, batidos
 - gelatina
- Limite la cantidad de sal que usa. La sal también se encuentra en muchas comidas y bebidas y hace que el agua se quede en el cuerpo.
- Acuda a todos sus tratamientos y quédese el tiempo programado.
- Tome sus medicamentos como diuréticos que su médico le recete.
- Controle su peso de forma regular.

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

MIS PREGUNTAS

Pregúntele al Equipo encargado de brindarle cuidados: ¿Qué puedo hacer para mantener mi peso correcto? Tengo problema con mi peso, ¿qué puedo hacer? Tengo inflamación y algunas veces dificultad para respirar, ¿cuál podría ser el problema? ¿La diálisis me ayuda a perder peso corporal?