

Manejo de Líquidos



Cada Gota Cuenta

Cuaderno de Actividades y Educación

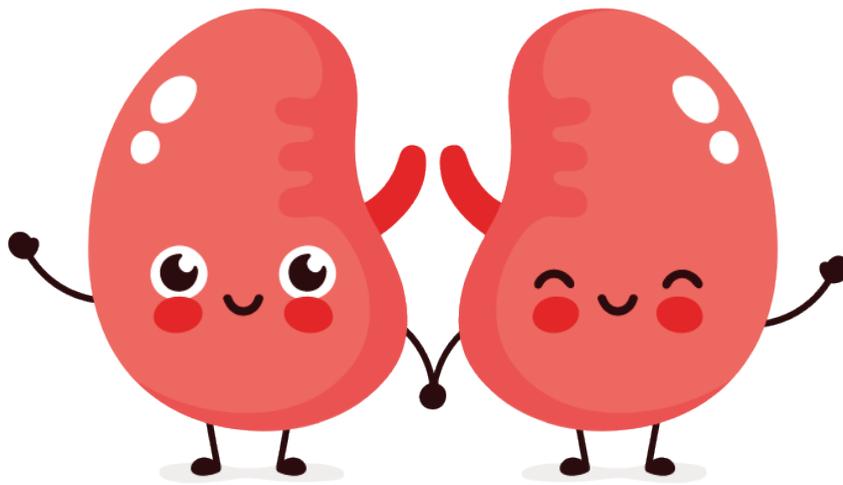


**Midwest
Kidney Network**



**Quality
Insights**

Renal Networks 3, 4 and 5



*Este material fue preparado por las red Quality Insights Renal Networks 3, 4, y 5 una red de enfermedades renales en etapa terminal (ESRD), en virtud de un contrato con los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS), una agencia del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) de EE. UU. Los puntos de vista expresados en este material no reflejan necesariamente los puntos de vista oficiales o la política de CMS o HHS, y cualquier referencia a un producto o entidad específica en el presente no constituye una aprobación de ese producto o entidad por parte de CMS o HHS.
Número de publicación: ESRD345-030124KS*

Table of Contents

Manejo de Líquidos	4-5
Manejando Bien Los Líquidos.....	6
Mal Manejo de Líquidos	7
La Sal También Se Llama Sodio	8
Consejos para reducir el consumo de sal.....	9
Leer Etiquetas Nutricionales.....	10
¡Algunos alimentos también cuentan como líquidos!.....	11
¡Toda Suma!.....	12
Crucigrama	13
¡Consejos de Pacientes Renales Como Tú!	14-15
Seguimiento de mis éxitos: Ejemplo.....	17
Seguimiento de Mis Exitos	18-19
Reflexiones Personales y Diario	20-21
Clave de respuestas: ¡Toda suma!.....	22
Clave de respuestas: ¡Eso Cuenta!	23

Manejo de Líquidos

Cuando los riñones no funcionan, se acumula exceso de líquido en el cuerpo. Si se acumula demasiado líquido, la diálisis no puede eliminar todo el exceso de líquido de su cuerpo. Hay formas de asegurarse de que su nivel de líquido sea normal y lo mantenga seguro.

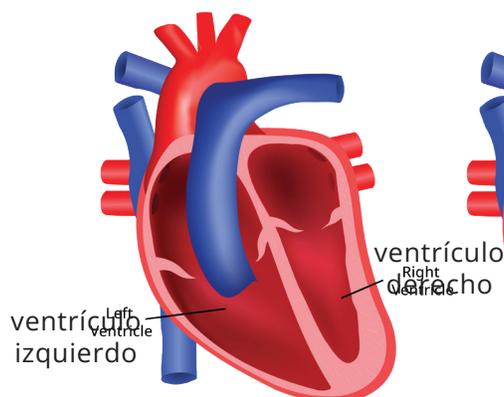
Asista a todos los tratamientos de diálisis y permanezca en la máquina durante el tiempo completo que le indicó su médico.

Controla la cantidad de líquido que ingiere con tus alimentos y bebidas.

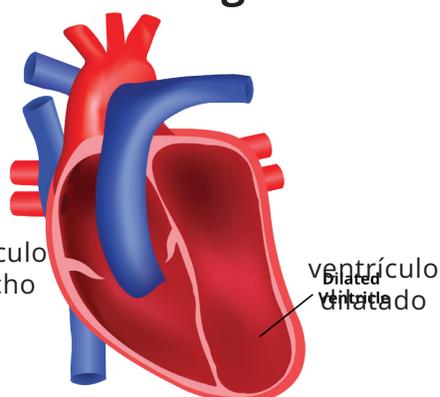
Demasiado líquido daña tu cuerpo y no te sentirás lo suficientemente bien como para hacer las cosas que deseas. Incluso puede provocar la necesidad de atención en el hospital y la muerte. ¿Por qué?

1. El exceso de líquido agranda demasiado el corazón y no puede bombear sangre de la manera correcta en su cuerpo

Corazón Normal

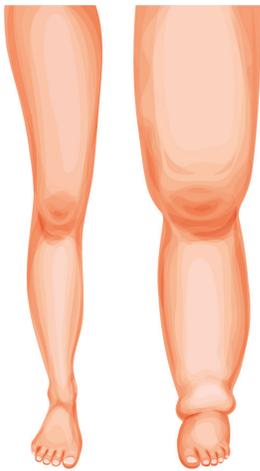
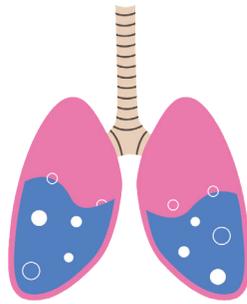


Corazón Agrandado



Manejo de Líquidos

2. Demasiado líquido puede entrar en sus pulmones de modo que no pueda respirar con facilidad.



3. El exceso de líquido puede acumularse en las piernas, haciéndolas difíciles de mover y causando dolor.

4. También puede sentirse mal del estómago, muy cansado y con la mente confundida.

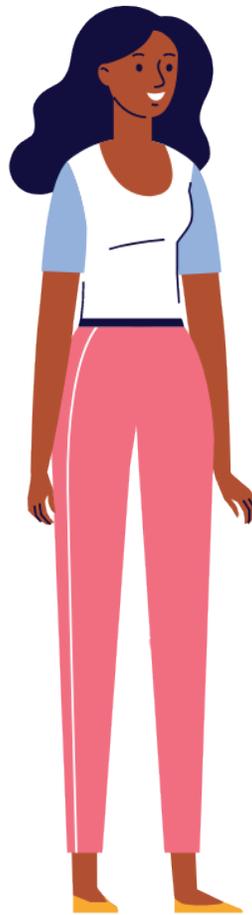


Manejando Bien Los Líquidos

Cuando controlas el nivel de tus líquidos, ¡te sientes bien!

Tu presión arterial es saludable

Estás en tu peso seco



Puedes respirar bien

Puedes realizar tus actividades diarias

Mal Manejo de Líquidos

*Cuando tu cuerpo tiene demasiado líquido,
¡No te sientes bien!*



La Sal También Se Llama Sodio



Cuando sus riñones no funcionan, debe limitar la cantidad de líquido que come y bebe.

También es necesario consumir alimentos con poca sal. La sal también se llama “sodio” en las etiquetas de los alimentos.

La sal provoca dos problemas en la gestión de líquidos cuando los riñones no funcionan.

1. Comer alimentos con demasiada sal o sodio hace que uno sienta sed y beba más. Cuando bebes mucho, puede haber demasiado líquido para eliminar durante el tratamiento de diálisis.



2. La sal hace que tu cuerpo retenga más agua. Cuando su cuerpo retiene agua adicional, es difícil eliminarla durante el tratamiento de diálisis.

Consejos para reducir el consumo de sal

1. No agregues sal a los alimentos que comes.

2. No agregues sal cuando estés cocinando.

3. Lea las etiquetas de los alimentos para planificar sus comidas.

4. Hable con su personal de diálisis para saber cuánta sal es adecuada para usted.

Leer Etiquetas Nutricionales

Este ejemplo tiene 470 mg de sodio por porción.

20% del valor diario o más de sodio por porción es ALTO.

Consulte a su dietista o equipo de atención de diálisis para conocer el límite recomendado de ingesta de sodio.

Nutrition Facts			
Servings Per Container 2			
Serving Size 1 cup (228g)			
Amount Per Serving			
Calories		250	
			% Daily Value*
Total Fat	12g		18%
Saturated Fat	3g		15%
Trans Fat	3g		
Cholesterol	30mg		10%
Sodium	470mg		20%
Total Carbohydrate	31g		10%
Dietary Fiber	0g		0%
Sugars	5g		
Protein	5g		
Vitamin A			4%
Vitamin C			2%
Calcium			20%
Iron			4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

¡Algunos alimentos también cuentan como líquidos!

Las personas en diálisis necesitan controlar la cantidad de líquido que comen y beben para que el cuerpo no tenga demasiado líquido extra.

Todo el líquido de lo que bebe y come aumenta el nivel de líquido en su cuerpo.

Todo lo que bebes cuenta como líquido: agua, café, té, refrescos, jugos, alcohol, etc.

¡Algunos alimentos también cuentan como líquidos! Algunos de ellos son sopa, helado, gelatina, pudín, sandía, uvas, salsas gravy, salsas y hielo.

¿Sabes cuánto líquido puedes tomar cada día?

Su equipo de diálisis puede decirte cuál es la cantidad segura para **ti**.

Mi límite de líquidos cada día es:

¡Toda Suma!

Relaciona cada imagen con la cantidad correcta de líquido que se encuentra en cada artículo.

¡Hable con su equipo de diálisis para obtener más información sobre la ingesta de líquidos adecuada para TI!



Taza de café/té

240 mL (1 taza o 8 onzas)



Sandía- 1 taza, cortada en cubos

150 mL (2/3 taza o 5 onzas)



Plato de sopa

¡1000 mL o más!



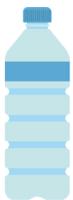
Conito de helado

175 mL (3/4 taza o 6 onzas)



Refresco/agua grande

500 mL (2 tasas o 16 onzas)



Botella de agua of water

360 mL (1.5 tasas o 12 onzas)

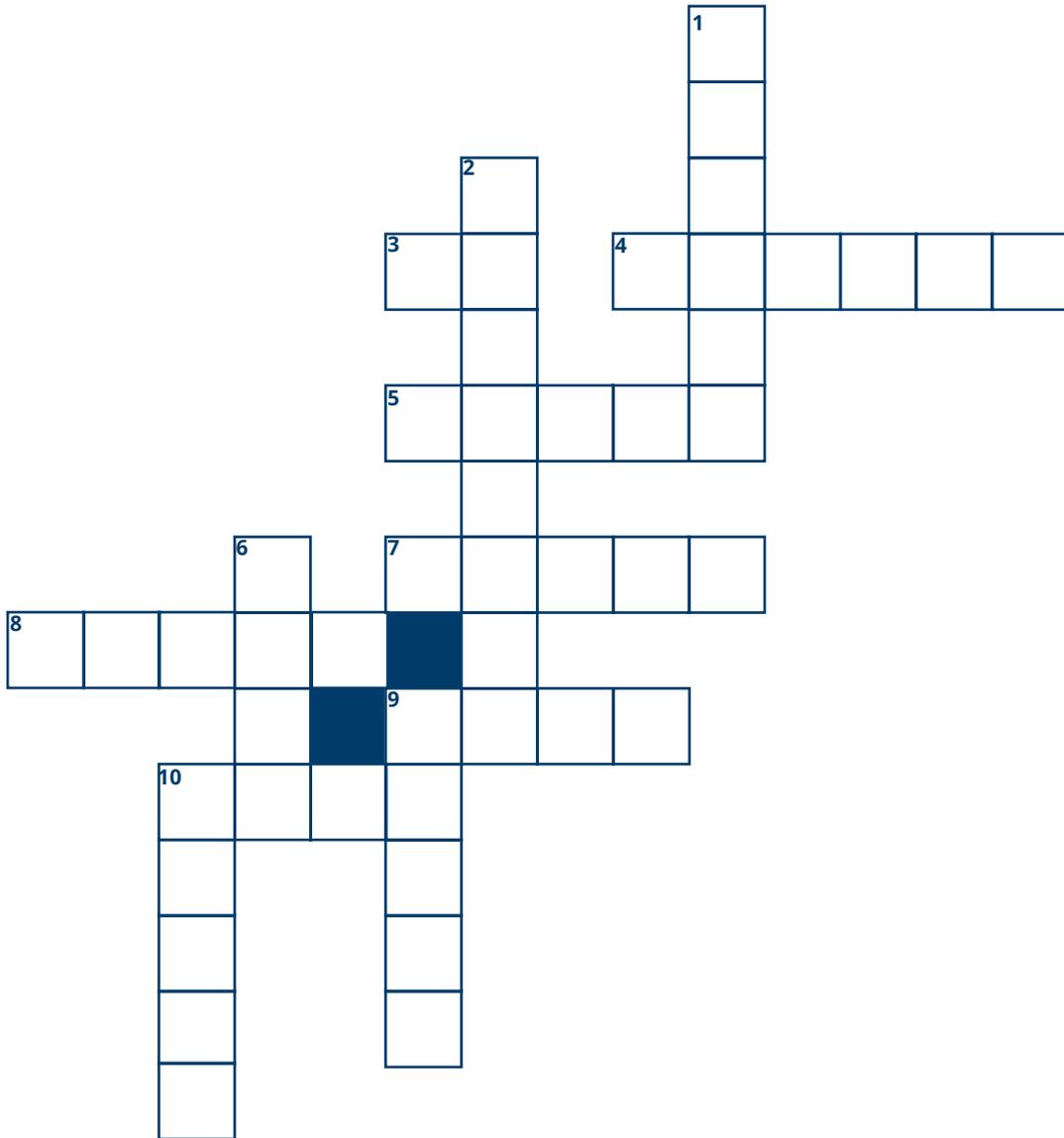


**Cubitos de hielo-
5 cubitos**

200 mL (3/4 tasas o 7 onzas)

Crucigrama

¡Eso cuenta!



Abajo:

1. Agua saborizada congelada
2. "Jello" es la marca
6. Líquido de una fruta
9. La parte líquida de la sopa
10. Otro nombre para la sal

Al otro lado de:

3. Puedes beberlo frío o caliente
4. Un postre elaborado con leche
5. Un líquido espeso que se sirve con la comida
7. Hace que tu bebida esté fría
8. Un alimento lácteo
9. Bebida común en la mañana
10. Un tipo favorito es el pollo con fideos

¡Consejos de Pacientes Renales Como Tú!

Consejo 1: Usa menos sal.

En lugar de usar sal, agregue sabor usando especias y hierbas.

Algunas hierbas y especias para usar en lugar de sal: romero, ajo, orégano, chile, jengibre, canela y albahaca.



Consejo 2: Coma menos fuera de casa.

Los alimentos para llevar no siempre son saludables para ti. Suelen estar muy procesados y contienen grandes cantidades de sal.

Trate de comer comidas caseras más que comidas para llevar.

Consejo 3: Limite su ingesta de líquidos.

Separe el total de líquidos del día en porciones pequeñas. Por ejemplo, si está limitado a beber 32 onzas durante todo el día, puede separarlo en porciones pequeñas de 8 onzas, 4 veces a lo largo del día.

Para beber más de 4 veces durante el día, reduzca las porciones de bebida usando una taza pequeña. Tome pequeños sorbos, no trague.



8 oz. por la mañana



8 oz. al mediodía



8 oz. por la tarde



8 oz. en la noche

¡Consejos de Pacientes Renales Como Tú!

Porciones líquidas comunes

1 vaso de jugo pequeño	1 vaso	1 taza grande	1 lata	1 refresco grande
				
6 onzas	8 onzas	10-12 onzas	12 onzas	32 onzas

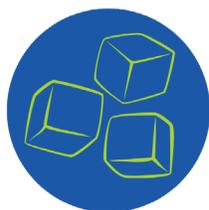
Consejo 4: Cuando tenga sed, intente masticar cubitos de hielo, pedacitos de hielo o un dulce o caramelo duro como Lifesavers, Jolly Ranchers o paletas.



Consejo 5: Cuidado con cosas que se derriten en la boca como helados, paletas o sorbetes. Aunque no parezcan líquidos, pueden añadir líquido a tu cuerpo.



Cualquier cosa que puedas servir: jugo, café, batidos de proteínas, agua, leche, té, refrescos



1 taza de cubitos de hielo = 3/4 taza de líquido



Sopas, caldos, gelatina (incluida la gelatina)



Alimentos que se derriten a temperatura ambiente: helado, paletas heladas, yogurt helado



Alimentos blandos como pudín, yogurt, natillas

Haz Tus Metas

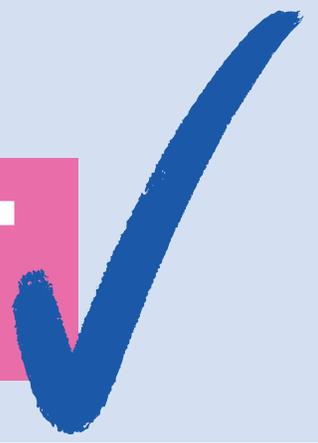
S

M

A

R

T



Establecer metas es una excelente manera de desafiarse a sí mismo para realizar cambios saludables en su estilo de vida.

¡Prepárate para el éxito haciendo que tus objetivos sean SMART!

eS

¿Cual es tu meta?

Medible

y Calculable
¿Cómo llevaras seguimiento de tu progreso?

Alcanzable

¿Cómo vas a lograr tu objetivo?
¿Haz un plan!

Relevante

y Realista
¿Cómo te ayudara el lograr esta meta?

Tiempo-

Limitado
¿Cuándo se debe cumplir esta meta?

eS

Mi meta es: _____

Ejemplo: Seguiré los límites de ingesta de líquidos que me indique mi médico para poder: ir a la boda de mi hija; ir al partido de fútbol de mi nieto; para sentirme mejor.

M

Seguiré mi progreso mediante: _____

Ejemplo: Anotaré el número de onzas que como/bebo. Revisaré mi peso todos los días para ver si hay algún cambio.

A

Lograré este objetivo haciendo lo siguiente: _____

*Ejemplo: 1. Planearé cuánto beberé durante el día.
2. Voy a medir y controlar la cantidad de líquido que tomo. Incluyendo sopa, gelatina, hielo, paletas heladas.*

R

Este objetivo me ayuda porque: _____

Ejemplo: Este objetivo me ayudará a sentirme mejor, evitar beber demasiado líquido y mantenerme alejado del hospital.

T

Completaré este objetivo antes del (fecha): _____

Ejemplo: lograré mi objetivo antes del 15 de febrero.



Seguimiento de mis éxitos: Ejemplo

Cómo realizar un seguimiento de su éxito utilizando los gráficos de las siguientes páginas:

- Cada semana, escribe la fecha.
- Complete el consejo para el manejo de líquidos que desea probar para esa semana.
- Al final de la semana, escribe cómo te fue con el consejo que seguiste.
- Escriba cualquier pregunta que quiera hacerle a su equipo de atención de diálisis al final de cada semana.
- Coloque el plan en algún lugar donde lo vea diariamente para recordarle que debe controlar sus líquidos.

Ejemplo de Cuadro de Plan

Fecha	Consejo Para Manejo de Líquidos	Mis Exitos	Preguntas para mi Equipo Dialisis
Semana del 11 de febrero	Comer menos fuera de la casa	Hice la cena en casa cuatro noches	¿Que son buenos sustitutos para la sal?
Semana del 18 de febrero	Limitar la ingesta de líquidos cuando tenga sed	Llevaba paletas de dulce conmigo para manejar la sed	
Semana del 25 de febrero	Encontrar fuentes de líquido oculto en mi dieta	Mantuve un registro de toda la comida que comí y bebí	

Clave de respuestas: ¡Toda suma!



Taza de café/té

175 mL (3/4 taza o 6 onzas)



Sandía- 1 taza, cortada en cubos

200 mL (3/4 taza or 7 onzas)



Plato de sopa

360 mL (1.5 tazas o 12 onzas)



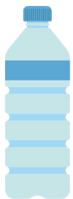
Conito de helado

240 mL (1 taza o 8 onzas)



Refresco/agua grande

¡1000 mL o más!



Botella de agua

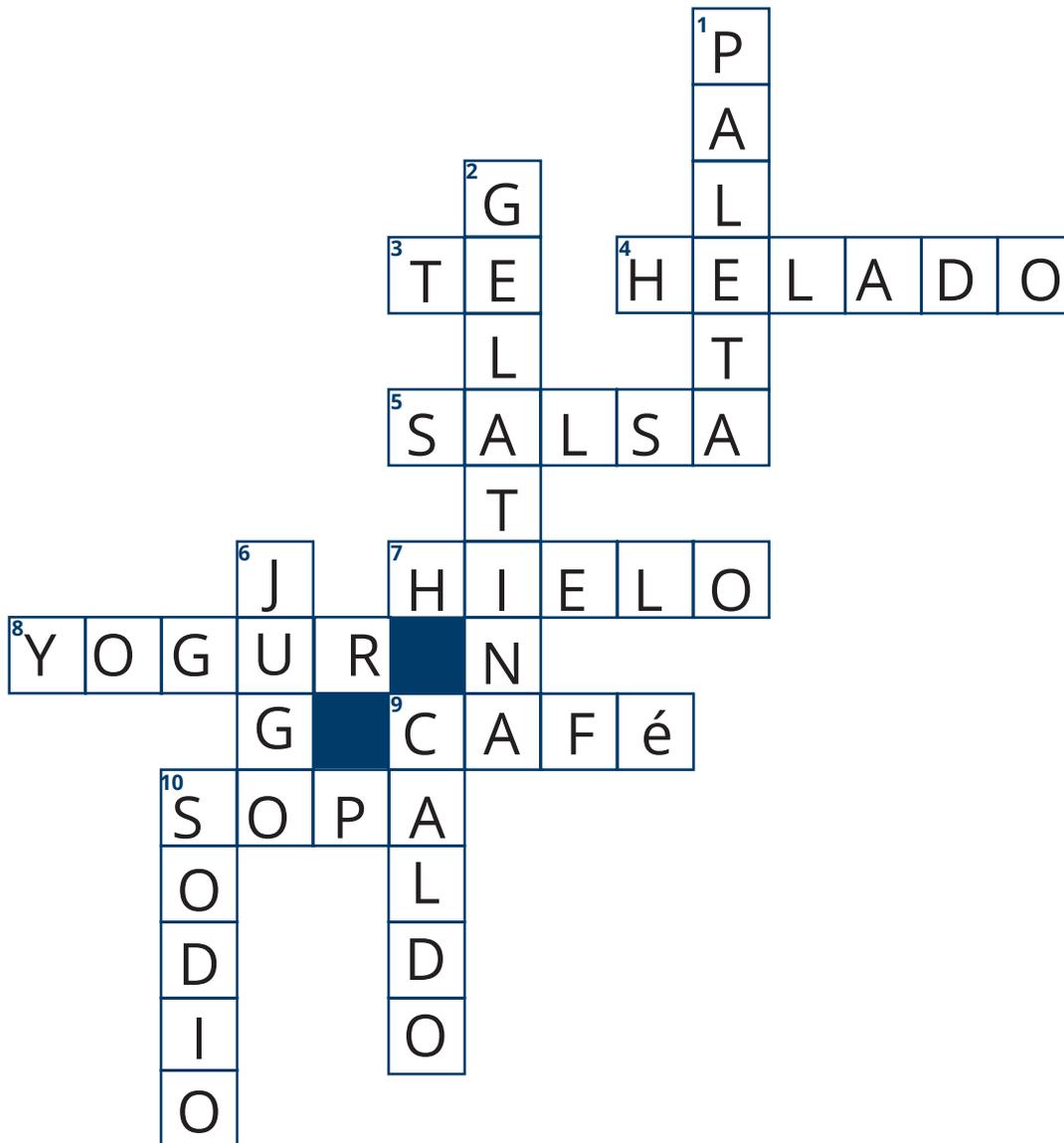
500 mL (2 tazas o 16 onzas)



**Cubitos de hielo-
5 cubitos**

150 mL (2/3 tasa or 5 onzas)

Clave de respuestas: ¡Eso Cuenta!



Abajo:

1. Agua saborizada congelada
2. "Jello" es la marca
6. Líquido de una fruta
9. La parte líquida de la sopa
10. Otro nombre para la sal

Al otro lado de:

3. Puedes beberlo frío o caliente
4. Un postre elaborado con leche
5. Un líquido espeso que se sirve con la comida
7. Hace que tu bebida esté fría
8. Un alimento lácteo
9. Bebida común en la mañana
10. Un tipo favorito es el pollo con fideos



**Midwest
Kidney Network**



**Quality
Insights**

Renal Networks 3, 4 and 5