



Control de la ingesta de líquidos



¿Por qué es importante el manejo de líquidos (hidratación)?

La retención de líquidos puede ocurrir cuando se acumula demasiado líquido en el cuerpo. Esto puede causar problemas en su salud como hinchazón, presión arterial alta, presión en el corazón e incluso dificultades respiratorias. Si su proveedor de cuidado médico le ha sugerido limitar la cantidad de líquido que consume, a veces denominado como una "restricción de volumen" o "restricción de líquidos", puede ser difícil saber qué significa esto. Aprender a limitar el consumo de líquidos es importante porque ayuda prevenir la acumulación excesiva de líquidos en todo el cuerpo, lo que puede contribuir a sentirse saludable y cómodo.

Los líquidos incluyen todas las bebidas y alimentos en estado líquido a temperatura ambiente. Algunos ejemplos de líquidos incluyen: agua, hielo, té, café, bebidas carbonatadas, alcohol, helado, paletas heladas, sopas y gelatina.

Si tiene demasiado líquido en su cuerpo, puede experimentar síntomas de retención de líquidos. Estos síntomas pueden incluir:



Presenta aumento repentino de peso



Empieza a sentir falta de aire cuando realiza actividades normales o al estar acostado



Muestra hinchazón en la cara, los brazos, los pies o las piernas



Necesita usar almohadas adicionales por la noche



Hinchazón en el abdomen (a menudo se manifiesta como hinchazón en el estómago, sensación inesperada de llenura después de una ración pequeña de comida o un aumento repentino en el tamaño del cinturón o la cintura)



¿Cómo puedo limitar mi consumo de líquidos?

Los siguientes consejos pueden ayudarle a cumplir con la restricción de líquidos recomendada. Consulte a su médico antes de limitar su consumo de líquidos.

Beba menos a lo largo del día.

- Congele una botella de agua y tome sorbos lentamente a medida que el agua se derrita a lo largo del día.
- En lugar de cubos de hielo reales, use cubos de plástico reutilizables para enfriar sus bebidas.
- Tome los medicamentos con puré de manzana o pudín en lugar de tomarlos con líquidos.
- Planifique con anticipación y distribuya su consumo de líquidos a lo largo del día.
- Limite el consumo de líquidos durante las comidas. Esto le permitirá beber líquidos entre comidas.



Evite la boca seca.

- Utilice caramelos duros sin azúcar, mentas, goma de mascar, atomizadores o un enjuague bucal para la boca seca, como Biotene®, para aliviar la sequedad bucal.

Minimice la sudoración, ya que puede aumentar la sed.

- Programe la actividad física para las horas más frescas del día.
- Manténgase fresco y alejado del sol, y utilice una sombrilla.
- Use un ventilador con atomizador o coloque una toalla fría alrededor de su cuello.



Trate de saciar la sed lo más posible.

- Intente congelar frutas como uvas, piñas o cerezas para ayudar a calmar la sed.
- Limite el consumo de alimentos picantes o altos en sodio (sal), ya que pueden aumentar la sed.
- Si tiene diabetes, mantenga sus niveles de azúcar en sangre controlados. Estos niveles también pueden provocarle sed.



Registre su consumo de líquidos y lleve un control de su peso.

- Sugerencia útil: una taza de hielo se derrite en una taza de agua.
- Todos los días, después de levantarse de la cama y orinar por la mañana, pésese y registre este peso en un diario.
- Si nota un aumento de peso de 2 a 3 libras en un período de 24 horas (o 5 libras en una semana), comuníquese con su médico.

Si su médico le indica que debe limitar el consumo de líquidos o mantener una restricción estricta de líquidos y aún tiene preguntas, asegúrese de consultarle a su médico en su próxima consulta.