

CONSEJOS

- ♥ Evitar sazonar los alimentos con sal.



- ♥ Consumir preferentemente alimentos frescos o congelados.
- ♥ Evitar carnes y pescados en conserva.



- ♥ Evitar el consumo de carnes ahumadas o curadas: panceta, jamón, embutido.
- ♥ Utilizar hierbas o especias para dar sabor a los alimentos.

COMPLICACIONES

- ◆ Si no reduce la ingesta de sal, tendrá más sed.
- ◆ Si bebe mucho, el corazón tendrá que trabajar más para bombear el líquido a través del cuerpo.
- ◆ Con el tiempo, esto puede provocar tensión arterial alta e insuficiencia cardíaca congestiva.



HOSPITAL DE BARBASTRO SERVICIO DE HEMODIÁLISIS

HORARIO: de 8 a 20 h,
de lunes a sábado.



974 249 000

EXTENSIÓN: 29295



EL SODIO EN LA INSUFICIENCIA RENAL CRÓNICA



¿QUÉ ES?

Un mineral que se encuentra en la sal y en la mayor parte de los alimentos.

¿PARA QUÉ SIRVE?

El sodio, en colaboración con el potasio, regula el equilibrio de los líquidos en el organismo.

Actúa en el interior de las células, participando en la conducción de los impulsos nerviosos.

EL SODIO Y LA INSUFICIENCIA RENAL

En la insuficiencia renal crónica, la eliminación de sodio y agua a través de la orina disminuye.

Como consecuencia de esto:

- Aumenta la sensación de sed.
- Al beber más, aparecen edemas por retención de líquidos.
- Se produce un aumento de la tensión arterial (hipertensión).

¿CÓMO EVITAR UNA EXCESIVA INGESTA DE SAL?

Evitar el consumo de alimentos ricos en sal:

- Jamón.
- Charcutería y queso.
- Frutos salados.
- Patatas fritas.
- Aceitunas.
- Carnes ahumadas.
- Conservas en general.
- Sopas de sobre.
- Cubitos de caldo concentrado.