

## CONSEJOS

- ♥ **Llene una botella** con la cantidad de agua que pueda tomar al día.
- ♥ Beba el agua **fría** y en vaso pequeño.
- ♥ **Evite tomar comidas saladas.**
- ♥ **Escorra** bien las verduras cocidas.
- ♥ Es preferible comer el **pan tostado**, tiene menos agua que el fresco o natural.
- ♥ Cuando tenga mucha sed, póngase una **rodaja de limón** en la boca, o chupe **cubitos de hielo**.
- ♥ Mastique **chicle** cuando sienta la boca seca.



## COMPLICACIONES

- ♦ Hipertensión.
- ♦ Edemas.
- ♦ Fatiga.
- ♦ Edema agudo de pulmón.
- ♦ Problemas cardíacos.
- ♦ Mala tolerancia de la sesión de hemodiálisis (hipotensión, calambres musculares).

## LOS LÍQUIDOS EN LA INSUFICIENCIA RENAL CRÓNICA



### HOSPITAL DE BARBASTRO SERVICIO DE HEMODIÁLISIS

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



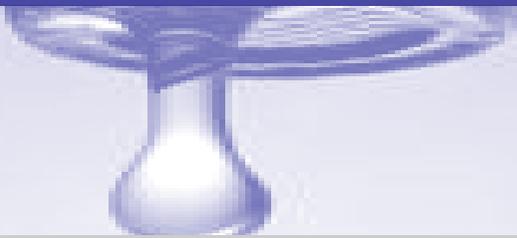
974 249 000

EXTENSIÓN: 29295

## INTRODUCCIÓN

Cuando una persona entra en diálisis, generalmente deja de orinar o la cantidad de orina es cada vez menor.

Por ello, todo el líquido que introduce en su cuerpo no puede expulsarse de forma natural y se acumula donde no debe, produciendo aumento de peso, hinchazón de miembros, de cara y, sobre todo, hipertensión.



## ¿QUÉ ES EL PESO SECO?

El peso seco es su peso al finalizar la diálisis, cuando ya se ha extraído el exceso de líquido, y con el que se sentirá bien.

Entre dos sesiones de hemodiálisis no debe coger más de dos kilos de peso.

## ¿QUÉ CANTIDAD DE LÍQUIDO PUEDO TOMAR AL DÍA?

La cantidad de líquido que puede ingerir al día está en relación a la cantidad que se orina, es decir, **podrá ingerir medio litro más de lo que orina.**

## ¿QUÉ DEBO SABER SOBRE LOS LÍQUIDOS ?

Deberá prestar **atención** a la cantidad de líquido que bebe.

Todo alimento que esté **líquido a temperatura ambiente** también contiene agua, como por ejemplo la sopa, el puré, la gelatina y el helado.

En la sesión de diálisis, la máquina deberá **eliminar todo el líquido que ingiera** entre sesiones para lograr el “peso seco”.

## ALIMENTOS RICOS EN AGUA

- *Frutas:* melón, sandía, uva, pera, naranja, fresa.
- *Verduras:* lechuga, tomate, acelga, calabacín y apio.
- Yogur.
- Sopas.

