

¡VENZA AL CALOR!

Manténgase hidratado sin beber demasiado los líquidos

INGESTA DE LÍQUIDOS

Cuando se está en diálisis, el líquido (agua) se acumula en la sangre entre una sesión y otra. Acá le ofrecemos información útil sobre el control de los líquidos. Pregunte a su dietista qué tanto líquido debe tomar cada día.

Cosas que hay que tener presentes...



El líquido adicional en los riñones puede dificultar las sesiones de diálisis.



Un exceso de líquido puede causar hinchazón, presión arterial alta, dificultad para respirar e insuficiencia cardíaca.



Los alimentos salados, como las papitas y los pretzels por ejemplo provocan sed.

PREGUNTE al médico o farmacéutico si alguno de sus medicamentos causa seca la boca.



BEBA despacio y de vasos chiquitos.



MASTIQUE chicles sin azúcar.



ENFRÍE o congele fruta para disfrutar meriendas refrescantes.



CONGELE jugo en una bandeja de hielo y cómalo como si fuera una paleta.



COMPRE botanas sin sal.



CHUPE rodajas de limón o dulces sin azúcar.

¡RECUERDE!

El helado, la gelatina, la sopa y otros alimentos preparados cuentan también como líquido: vigile atentamente la ingesta de líquidos.



GOTAS DE CONSEJOS

