

Insuficiencia cardíaca: Cómo limitar su consumo de líquidos - [Heart Failure: How to Limit Your Fluids]



El sodio hace que su cuerpo retenga líquido adicional, lo que dificulta la capacidad del corazón para bombear. Es posible que su médico le recete un medicamento para ayudarle a deshacerse del exceso de líquido. Este tipo de medicamento se llama diurético. También es posible que deba limitar los líquidos para ayudar a su cuerpo a deshacerse del exceso de agua y sodio.

Al limitar los líquidos, puede sentirse mejor y reducir su riesgo de tener que ir al hospital.

Cómo medir su consumo de líquidos

Su médico le dirá cuánto líquido debe tomar diariamente. Por lo general, serán de 4 a 8 tazas al día, lo que representa aproximadamente 1 a 2 litros.

Para ayudarle con estas cantidades, aquí se presentan algunas medidas comunes del hogar:

Esta cantidad de líquido:	es la misma que:	y la misma que:
1 cucharada	½ onza líquida (fl oz)	15 mililitros (ml)
½ taza	4 onzas líquidas	Aproximadamente 120 ml
1 taza	8 onzas líquidas	Aproximadamente 250 ml
4 tazas (1 cuarto de galón)	32 onzas líquidas	Aproximadamente 1,000 ml, o 1 litro

Así que, si tiene permitidas 8 tazas de líquido al día, es lo mismo que 2,000 ml o 2 litros.

Es importante saber cuánto líquido cabe en sus vasos normales. Usted puede determinarlo llenando un vaso con agua y luego vertiéndolo en una taza con medidas. Una vez que lo sepa, no tendrá que medirlo cada vez.

Algunos alimentos contienen una gran cantidad de líquido. Cualquier alimento que se derrita, que tenga un alto contenido de agua o que contenga una gran cantidad de líquido debe ser medido y contado como parte de su consumo

de líquidos. Eso significa que necesita contar el helado, la gelatina, el hielo, las frutas jugosas y la sopa.

Cómo llevar un registro de cuánto líquido toma

Una manera de llevar un registro de cuánto líquido toma es tener un recipiente vacío que contenga la cantidad de líquido permitida para usted para el día.

- Por ejemplo, si se le permiten 64 fl oz (onzas líquidas) al día, puede tener una botella de 2 litros a la mano. A medida que beba líquidos, ponga una cantidad igual de agua en la botella hasta que llegue a su límite de líquidos. Cuando la botella esté llena, usted ha llegado a su límite de líquidos y debe dejar de beber.

Otra forma de hacer el seguimiento de su consumo de líquidos es tomar 1 taza (8 fl oz) de líquido en cada comida (3 comidas x 8 fl oz = 24 fl oz). Después puede llenar una jarra con una cantidad de agua igual a la parte restante de su ración de líquidos.

- Por ejemplo, si se le permiten 48 fl oz (6 tazas) de líquido al día, podría tomar 24 fl oz a la hora de las comidas y luego beber otras 24 fl oz (3 tazas) en otros momentos durante el día. Si consume otras bebidas además de agua, entonces tendría que verter una cantidad igual de agua de su recipiente.

Preguntas comunes acerca de la limitación del consumo de líquidos

¿Es necesario que todas las personas con insuficiencia cardíaca limiten su consumo de líquidos?

No. Generalmente, sólo la limitación del sodio es suficiente para ayudar a su cuerpo a deshacerse del exceso de líquidos.

La mayoría de las personas no necesitan limitar los líquidos hasta que la insuficiencia cardíaca sea avanzada o grave.

¿Por qué es importante limitar los líquidos?

El exceso de líquido en su cuerpo puede dificultar el bombeo de sangre a su ya debilitado corazón.

Esto puede empeorar los síntomas, como hinchazón y falta de aire.

¿Qué puedo hacer si me da sed?

Es muy importante limitar los líquidos al nivel que su médico sugiera. Pero eso puede ser difícil. Si siente sed, pruebe mascar chicle o chupar un pedazo de caramelo macizo, un caramelo de menta o trozos de frutas congeladas como uvas o fresas. Si sus labios se sienten secos, pruebe con un protector labial. Pero siga con su programa.

¿Puedo tomar alcohol?

El alcohol puede aumentar su presión arterial, lo que hace que su corazón trabaje más arduamente, de manera que no es una buena idea cuando tiene insuficiencia cardíaca. Debido a que se le permite sólo una cantidad limitada de líquido cada día, es mejor elegir líquidos más saludables. Consulte con su médico si debe evitar el consumo de alcohol.

Preguntas para su médico

En el espacio siguiente enumere sus preguntas e inquietudes. Lleve esta hoja consigo a la próxima consulta con el médico.

Preguntas sobre la limitación del consumo de líquidos por insuficiencia cardíaca:

