



## Guía de restricción de líquidos

### ¿Por qué restringir líquidos?

Todos necesitamos líquidos todos los días para mantener nuestro organismo funcionando adecuadamente. Cuando hay una falla cardíaca extra líquidos se acumulan más fuertemente. Restringiendo líquidos puede ayudarlo a evitar ese acumulamiento de líquidos en su organismo.

### ¿Cuáles son los síntomas de retención de líquidos?

Cuando su organismo está reteniendo líquidos, usted puede sentir uno de los siguientes síntomas :

- Dificultad para respirar
- Sentirse lleno antes de lo usual con las comidas
- Incremento en la orina en las noches
- Caminar en las noches con dificultad para respirar
- Aumento de peso
- Tobillos hinchados
- Disminución en el apetito
- Sentirse muy cansado
- Poca tolerancia para diferentes actividades

### Cosas que usted puede hacer para no incrementar sus líquidos en su organismo:

#### **1. Limite su ingestión de líquidos a \_\_\_\_\_ por día.**

- 2 cucharadas de líquidos = 1oz = 30cc
- ½ taza de líquidos = 4oz = 120cc
- 1 taza de líquidos = 8oz = 240cc
- 1 cuarto de líquidos = 32oz = 960cc

Cuando considera líquidos en su restricción de líquidos recuerde que un líquido es considerado cualquier alimento o bebida que a temperatura ambiente sea líquido. Esto incluye agua, hielo, sopas, bebidas, helados, paletas y gelatina.

2. **Restrinja el consumo de sal.** La sal actúa como una esponja en el organismo que retiene más líquidos, lo que incrementa el trabajo del corazón. La recomendación es limitar la sal a 2 gramos (o 2000mg), pero hable con su doctor o su dietista para saber su restricción de sodio.
3. **Revise su peso todos los días.** Use la misma balanza y revise su peso todos los días a la misma hora. Si su peso incrementa 2 libras, o si experimenta alguno de los síntomas de retención de sodio, llame a su doctor inmediatamente
4. **Recuerde la regla del 2.** Cuando tenga una duda, use esta regla para guiarlo:  
Limite sus líquidos a 2 cuartos, sodio a 2 gramos y si usted gana 2 libras de peso en 2 días, llame a pedir ayuda!

### **Otra ayuda para usted....**

1. Líquidos que ud. use para tomarse sus medicamentos también cuentan en su restricción de líquidos.
2. Su restricción de líquidos puede dejarlo con sed o sequedad en su boca. Aquí hay algunas sugerencias que lo ayudarán a sentirse mejor:
  - Coma frutas jugosas como patilla, uvas, naranjas, duraznos, etc. Sin embargo si ud. consume más de 3 frutas en un día, cuente cada fruta adicional como un líquido (1 taza de frutas = ½ taza de líquidos)
  - Congele pedazos de frutas como limón en azúcar para refrescarse.
  - Consuma dulce duro, mentas y chicles.
  - Use enjuague bucal para refrescarse.
  - Prepare hielo con limón. Esto cuenta como líquidos pero le durará más y será más refrescante que la misma cantidad de líquido.

Si desea hablar con una dietista después de irse del hospital, el Brigham and Women's Hospital tiene departamentos de dietistas que puede utilizar llamando al teléfono (617) 732-6054

