

¿POR QUÉ NECESITO CONTROLAR MIS FLUIDOS?

El control de los fluidos es un problema tan grande para los pacientes que reciben la diálisis.

Porque no orina tanto que antes, los fluidos se acumulan en su sistema entre los tratamientos de diálisis.

Aunque la diálisis le quita una cantidad de fluido, todavía tiene que beber y comer menos fluidos.

¿Qué cuenta como un fluido?

Obviamente, todas las bebidas cuentan como unos fluidos. Esto incluye el agua, los refrescos, el café, el té y la leche.

Cualquier comida que tiene la forma de un líquido a la temperatura ambiente, como el helado o los polos de helado, son fluidos. Otras comidas que cuentan como un tipo de fluido son las sopas, el jugo (de la carne), la gelatina, y las frutas con un nivel alto de agua como la sandía.

¿Qué es mi peso seco estimado?

Su nefrólogo determina cuanto debe pesar cuando se acaban sus tratamientos de diálisis. Esto se llama su *Peso Seco Estimado (PSE)*. Los empleados de la unidad de diálisis quieren dejarle a Ud. a este peso a cada tratamiento.



La cantidad a cual uno puede subir de peso entre los tratamientos es diferente para cada paciente. Su nefrólogo va a determinar la cantidad de fluidos que Ud. puede consumir en un periodo de 24 horas.

La cantidad de fluido que Ud. puede consumir sin problemas entre los tratamientos depende en la cantidad de orina que Ud. puede producir.

Si no produce ninguna cantidad de orina, debe consumir menos fluidos entre los tratamientos de diálisis.

Unos Consejos para Controlar el Consumo de Fluidos

Es muy importante que Ud. escuche a su nefrólogo y a los empleados de la unidad de diálisis cuando indican la cantidad de fluido que Ud. puede consumir entre los tratamientos de diálisis.

- Mida la cantidad de fluidos que consume en 24 horas. Para ejemplo, si su nefrólogo indica que no debe consumir más de 32 onzas, ponga el equivalente de lo que bebe (como agua o refrescos) en un envase que puede soportar 32 onzas. Si Ud. bebe 12 onzas de refrescos, ponga 12 onzas de agua en el envase.



Quando el envase está lleno de agua, esto significa el límite de lo que Ud. puede beber por esas 24 horas.

- Beba sus bebidas de un vaso pequeño. ¡Tome unos sorbos pequeños, no grandes!
- Limite la cantidad de sal que Ud. consume, porque la sal le hace tener sed y le hace retener más fluido.
- Evite las comidas muy dulces porque le hacen tener sed también.
- Chupe unos dulces que son duros (los que no tienen azúcar si Ud. tiene la diabetes) para evitar tener sed y beber demasiado fluido entre los tratamientos.

Contenidos

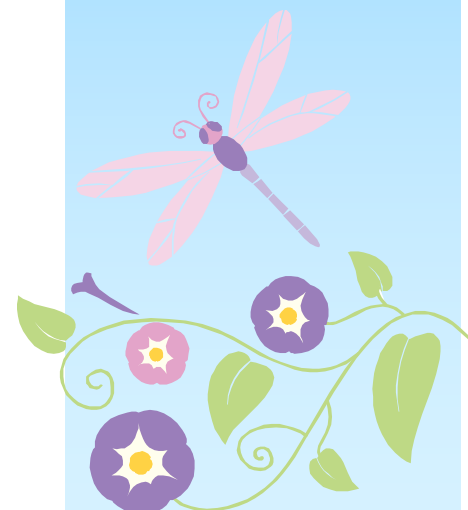
Peso Seco Estimado

Consejos para Controlar el Consumo de Fluidos

Riesgos Asociados con la Falta de Control de los Fluidos

Más Que Tristeza

Recetas



¿Qué pasa cuando no controlo mi consumo de fluidos?

Si llega a la unidad de diálisis con demasiado fluido en el cuerpo, es posible que el tratamiento de diálisis sea muy desagradable. Los empleados de la unidad de diálisis tendrán que “quitarle” ese fluido, lo que puede bajar su presión sanguínea y hacerle estar mareado o desmayado. Es posible que sean unos calambres en los músculos. También es posible que tenga dolor de cabeza o náuseas, y en los casos extremos, se desmaye.

Retener demasiado fluido entre los tratamientos puede hacer daño al cuerpo por tiempo, especialmente al corazón. Cuando retiene demasiado fluido, este fluido pone presión al corazón. Cuando el fluido es quitado del cuerpo, el corazón tiene que trabajar más duramente. Controlar su consumo de fluidos es un parte de cuidarse mejor. Háblele a su nefrólogo o a los empleados de la unidad de diálisis sobre el consumo de fluidos.

Más Que Tristeza

Muy a menudo, cuando pensamos en una persona que tiene depresión, nos vienen a la mente imágenes de tristeza, llanto o soledad. Si bien esos signos pueden ser indicativos de depresión, existen muchos otros síntomas que con frecuencia no asociamos con aflicciones emocionales. Por ejemplo, ¿sabía usted que algunos problemas digestivos o Dolores y molestias sin causa aparente pueden indicar depresión?

Si alguien le preguntara si usted está deprimido, ¿qué le diría?

Para nada. Yo no estoy triste. Me levanto y voy a trabajar todos los días. ¿Cómo podría estar deprimido?

La depresión, una de las causas más importantes de incapacidad en todo el mundo, es una enfermedad no muy bien entendida. Pero conociendo las señales y los síntomas de la depresión usted puede queridos y prevenir perder muchos años viviendo con una enfermedad no diagnosticada.

No obstante, para poder facilitar el mejor tratamiento, su proveedor de atención médica necesita saber todos los datos, incluso cosas que usted no crea importante comentar.

Lea atentamente la siguiente lista de afirmaciones, marque las que correspondan a su caso en particular y lleve consigo esta lista cuando visite a su proveedor de atención médica. Señalar estos puntos no quiere decir que usted tenga depresión, pero al concidir muchos síntomas de la depresión con los de otras enfermedades, esta información puede ser muy útil durante su consulta.

Marque todas las casillas que correspondan:

- Muchas veces me siento nervioso o irritable.
- Experimento ciclos irregulares de sueño: a veces duermo mucho y otras veces no lo suficiente.
- Ya no disfruto como antes de mis pasatiempos favoritos, mis amigos, mi familia o las actividades de ocio.
- Tengo problemas para controlar mi diabetes, hipertensión u otra enfermedad crónica.

- Mi peso ha sufrido un cambio considerable.
- He experimentado algunos de los síntomas que he marcado aquí durante más de dos semanas.
- Siento que mi funcionamiento en la vida diaria (trabajo, familia, amigos) se está viendo afectado por estos problemas.
- Mi familia tiene antecedentes o historial de depresión.
- He considerado la idea del suicidio.

Hable con su proveedor de atención médica

Cuando visite a su proveedor de atención médica puede que le resulte difícil hablar sobre ciertas cosas, pero no es necesario precipitarse o avergonzarse, pues está ahí para ayudarle.

Si a usted se le ha diagnosticado depresión, necesita saber que es una enfermedad muy común y con muchas posibilidades de tratamiento. Recuerde: la depresión no es culpa suya; la depresión es una enfermedad médica con causas médicas. Sus costumbres o personalidad no son la causa de su depresión, y usted no tiene que enfrentarse a esta enfermedad solo.

Su proveedor de atención médica hablará con usted sobre las opciones de tratamiento, y juntos llegarán a decidir cuál es la mejor estrategia de acción.

Centro para la Depresión de la Universidad de Michigan, Más Que Tristeza, una guía de depresión.

Para obtener más información sobre la depresión y su tratamiento, póngase en contacto con:

University of Michigan Depression Center (Centro para la Depresión de la Universidad de Michigan)
800-475-MICH • www.medumich.edu/edpression

National Depressive and Manic-Depressive Association (Alianza para el Apoyo Bipolar y la Depresión)
800-826-3632 • www.ndmda.org

National Alliance of Mental Illness (Alianza Nacional para los Enfermos Mentales)
800-950-NAMI • www.nami.org

RECETAS PARA PACIENTES DE DIÁLISIS

Burritos de Carne

Porciones: 6

1 libra de carne picada extra magra o magra (sin grasa)
1/3 taza de salsa de tomate (con poca sal o sin sal)
1/4 de taza de cebolla, picada
1/4 de cucharadita de pimienta negra
1/4 de cucharadita de comino, en semilla o molido
6 tortillas grandes de harina

Dore ligeramente la carne en una sartén y escurrirla si es necesario. Agregue la salsa de tomate, la cebolla, la pimienta y el comino. Rellene tortilla con aproximadamente 2-1/2 onzas de relleno y enrrolélas poniendo los extremos por encima antes de enrollar, de modo que el relleno no se salga.

NUTRIENTES: (1 PORCIÓN)
CALORÍAS 262 • PROTEÍNA 17G • GRASA 15G • SODIO 164MG • POTASIO 294MG • FÓSFORO 131MG

INTERCAMBIOS: 2 DE CARNE, 1 DE ALMIDÓN

Buñuelos

Porciones: 14

2-1/2 tazas de harina blanca	1/4 de taza de manteca
1/4 de taza de azúcar granulada	5 onzas de agua
1/4 de cucharadita de sal	aceite o manteca para freír
1/4 de cucharadita de canela	canela y azúcar para espolvorear
1 huevo batido	

- Ponga la harina, el azúcar, la sal y la canela en un bol y mezcle con las manos. Agregue en orden, el huevo, la manteca y el agua mezclando bien después de agregar cada ingrediente. Deje descansar la masa por 5 minutos. Divida la masa en 14 partes. Estire cada parte con un rodillo de concina hasta que quede bien finito. Use las manos para estirar más cada parte hasta que queden de unas 10 pulgadas de diámetro. Coloque los trozos de masa estirados sobre papel encerado y deje secar por 30 minutos. Fría en bastante manteca caliente hasta que estén dorados. Espolvoree con canela y azúcar.

Los diabéticos pueden comer alrededor de 1/4 de un buñuelo siempre que esté espolvoreado sólo con canela.

Nota: Los gramos de grasa que se indican en el análisis de más abajo no incluyen el aceite que se usa para la fritura.

NUTRIENTES: (1 PORCIÓN)
CALORÍAS 131 • PROTEÍNA 3G • GRASA 4G • SODIO 43MG • POTASIO 26MG • FÓSFORO 26MG

INTERCAMBIOS: 1 DE ALMIDÓN, 1-1/4 DE GRASA

Recetario Southwest Para Pacientes de Diálisis: Un proyecto del Consejo Local de Nutrición Renal de El Paso Y la Fundación Nacional Renal de Texas, Inc.