

Control de líquidos en la insuficiencia cardíaca

Si usted padece insuficiencia cardíaca, una acción clave para controlarla consiste en restringir la ingesta de sodio (sal) y limitar los líquidos, como parte de la dieta por insuficiencia cardíaca. Limitar los líquidos puede ayudar a aliviar el edema (hinchazón) y aligerar la carga de trabajo de su corazón. **Por lo general, limite la ingesta de líquidos a 2 litros (2000 mL) por día.** (Consulte a su proveedor de cuidados de la salud para estar seguro.)

Utilice el registro del otro lado de este folleto para vigilar la cantidad de líquido que bebe. Además, utilice estos consejos para limitar sus líquidos:

- **Tome sorbos de una pequeña botella de agua** durante todo el día (regístrela en la tabla como parte de un bocadillo).
- **Combata la sed** utilizando bálsamo labial/brillo, chupando hielo, comiendo uvas congeladas o caramelos duros, goma de mascar sin azúcar o usando hisopos para la boca.

Cantidades comunes	Onzas	mL
2 cucharadas	1 oz	30 mL
1 vaso de jugo pequeño	4 oz	120 mL
1 taza	8 oz	240 mL
1 taza de cubitos de hielo <i>(El hielo se derrite a la mitad del líquido.)</i>	4 oz	120 mL
1 lata de refresco	12 oz	360 mL
META: Cantidad diaria menor de	64 oz	2000 mL

Registre los líquidos con las mismas unidades de medida para que usted pueda sumar fácilmente su cantidad diaria. El cuadro anterior muestra onzas y sus equivalentes en mL para cantidades comunes.



Ejemplo

El domingo, Evelyn tomó los fluidos que se muestran a continuación y los registró como se muestra en la tabla de abajo.

Para vigilar sus líquidos, primero escribió las onzas de líquido por cada comida y bocadillo, y luego los convirtió en mL. (Recuerde que, para las cantidades comunes como una taza o una lata de refresco, puede utilizar como referencia la tabla de conversión anterior. También puede utilizar la fórmula **"1 onza = 30 mL"** para calcular los mL de cualquier cantidad en onzas.)

Líquidos	Onzas	mL
Desayuno: 1 taza de leche con cereal	8 oz	240 mL
Bocadillo: 2 tazas de sandía <i>(Los helados, los sorbetes y las sopas cuentan como líquido, así como las frutas y verduras con mucha agua, como la sandía.)</i>	16 oz	480 mL
Almuerzo: 1 lata de refresco	12 oz	360 mL
Bocadillo: 1 taza de helado	8 oz	240 mL
Cena: 1 taza de sopa, vaso de 10 onzas de agua	18 oz	540 mL
TOTAL DIARIO	62 oz	1860 mL

Control de líquidos

Utilice las tablas de abajo para el seguimiento de sus líquidos diarios. Cada cuadro incluye una semana, y toda la página permite realizar una vigilancia de líquidos durante tres semanas. Es posible que desee sacar una fotocopia de la hoja en blanco antes de empezar, para que pueda sacar más copias a medida que las necesite.

Semana:	Dom		Lun		Mar		Miér		Jue		Vie		Sáb	
	oz	mL	oz	mL	oz	mL	oz	mL	oz	mL	oz	mL	oz	mL
Desayuno														
Bocadillo														
Almuerzo														
Bocadillo														
Cena														
TOTAL DIARIO (2000 mL o menos)														

Semana:	Dom		Lun		Mar		Miér		Jue		Vie		Sáb	
	oz	mL	oz	mL	oz	mL	oz	mL	oz	mL	oz	mL	oz	mL
Desayuno														
Bocadillo														
Almuerzo														
Bocadillo														
Cena														
TOTAL DIARIO (2000 mL o menos)														

Semana:	Dom		Lun		Mar		Miér		Jue		Vie		Sáb	
	oz	mL	oz	mL	oz	mL	oz	mL	oz	mL	oz	mL	oz	mL
Desayuno														
Bocadillo														
Almuerzo														
Bocadillo														
Cena														
TOTAL DIARIO (2000 mL o menos)														

Heart Failure Fluid Tracker