Intermountain® Healthcare

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 de abajo 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 *(El hielo se derrite a la mitad del líquido.)*	4 oz	120 mL
1 lata de refresco	12 oz	360 mL
META: Cantidad diaria menor de	**64** oz	**2,000** 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 *(Los helados, los sorbetes y las sopas cuentan como líquido, así como las frutas y verduras con mucha agua, como la sandía.)*	*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***	***1,860 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.

Para ayudarle a mantener un registro:

Mida la taza que usted bebe más a menudo. ¿Cuánto líquido puede sostener la taza? _____ onzas (o _____ mL)
¿Cuántas veces se puede llenar su taza al día y aún así mantenerse bajo 64 onzas (o 2000 mL)? _____

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 *(2,000 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

© 2010–2014 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de cuidados de la salud.
Hay más información disponible en **intermountainhealthcare.org. Patient and Provider Publications 801-442-2963 FS160S - 10/14** (Spanish translation 10/14 by Lingotek, Inc.)