

Insuficiencia cardíaca: *Cómo llevar un control de los líquidos que bebe*

Si padece de insuficiencia cardíaca, necesita limitar el sodio (la sal) y los líquidos que bebe cada día. Esto es especialmente cierto para las personas que retener líquido y tenga que tomar píldoras de agua. Esta hoja le mostrará maneras sencillas de llevar un control de los líquidos que tome cada día.

¿Por qué necesito llevar un control de los líquidos que bebo?

Limitar los líquidos puede ayudar a aliviar la hinchazón (el edema) y a aligerar la carga de trabajo que se ejerce sobre el corazón. **Por lo general, limite la cantidad de líquidos que bebe o come a alrededor de 2 litros (2,000 mililitros) al día.** (Consulte a su proveedor de cuidados de la salud para estar seguro.)

Siga estos consejos a fin de limitar los líquidos que bebe:

- **Tome sorbos de una pequeña botella de agua** durante todo el día (regístrela en la tabla como parte de un aperitivo).
- **Combata la sed** con bálsamo labial o brillo para labios, chupando cubitos de hielo, comiendo uvas congeladas o caramelos duros, mascando chicle sin azúcar, haciendo enjuagues bucales o utilizando hisopos.

Utilice la tabla que está a la derecha para saber cómo convertir las onzas a mililitros.

Sepa cuánto bebe

Échele un vistazo a la taza con la que bebe con más frecuencia. ¿Qué cantidad contiene? Llénela hasta el nivel que normalmente llena. Vierta esa cantidad en una taza para medir. Después utilice la fórmula de conversión (1 onza = 30 mL) para calcular la cantidad que está bebiendo y escríbala aquí: *Mi taza contiene _____ oz (o _____ mL).*
¿Cuántas veces puede llenar esa taza en un día y aún permanecer por debajo de las 64 onzas (o 2,000 mL)? _____

Consulte el reverso de esta hoja para encontrar una forma sencilla de llevar un control de los 2 litros (o 2,000 mililitros) de líquido.

Tabla de Conversión


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 (los cuales se derriten a la mitad del líquido)	4 oz	120 mL
1 lata de refresco	12 oz	360 mL
Objetivo: Cantidad diaria de menos de	64 oz	2,000 mL

Lleve un control de los líquidos que bebe haciendo uso de las mismas unidades de medida cada vez. De ese modo será más fácil sumar las cantidades diarias. La tabla anterior muestra los equivalentes en onzas (oz) y mililitros (mL) de las cantidades comunes. Utilice la fórmula "1 oz = 30 mL" para calcular a cuántos mL equivale cualquier cantidad en onzas.

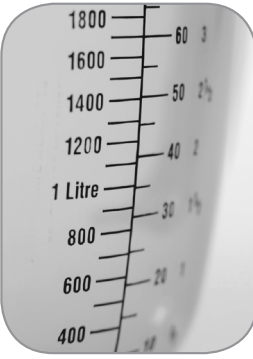


Como controlar los 2 litros de líquido


Siga los pasos a continuación a fin de llevar un control de la cantidad de líquidos que bebe cada día.



Paso 1: Llene una botella de 2 litros con 64 onzas (1.9 litros) de agua y póngala junto al lavadero de la cocina. Coloque una taza para medir cerca.



Paso 2: Cada vez que coma o beba, tome nota de cuanto líquido tomó. El líquido puede provenir de algo que beba y de los alimentos que coma (consulte los ejemplos siguientes).



Paso 3: Vierta esa cantidad de agua de la botella de 2 litros en la taza para medir y después viértala. Una vez que la botella de 2 litros esté vacía, ha llegado a su límite.

Otras fuentes de líquido

Los alimentos y bocadillos comunes con frecuencia cuentan como líquido. La tabla siguiente contiene algunos ejemplos. Consulte a su dietista para saber cómo enumerar algunos de sus alimentos favoritos en los espacios en blanco de la parte inferior de la tabla.



Líquidos	Onzas	Mililitros	Líquidos	Onzas	Mililitros
Sandía, una taza	4.7 oz	140 mL	Sopa de fideos (baja en sodio), una taza	7.5 oz	222 mL
Fresas, una taza	4.6 oz	138 mL	Salsa de espaguetis (baja en sodio), ½ taza	4 oz	117 mL
Lechuga romana, una taza (en trocitos)	1.5 oz	45 mL	Apio (crudo), una taza	3.2 oz	96 mL
Tomate, 3 rebanadas medianas	2 oz	57 mL	Queso cottage, una taza	4 oz	117 mL
Pepino en rebanadas, una taza	3.3 oz	100 mL	Gelatina, ½ taza	3.8 oz	113 mL
Helado, ½ taza	1.5 oz	45 mL	Paleta helada, 1	1.75 oz	52 mL
Yogur, frasco de 6 onzas	4.3 oz	128 mL	Budín, ½ taza	3.7 oz	108 mL
Mis alimentos:			Mis alimentos:		
Mis alimentos:			Mis alimentos:		

Heart Failure: Tracking Your Fluids