



# END STAGE RENAL DISEASE NETWORK OF TEXAS

Nombre del paciente

## Libro de trabajo para el control de líquidos

Desarrollado por ESRD Network 14 (La Red 14 de ERET) Patient Engagement Learning and Action Network (PE LAN) (Participación del paciente Red de acción y aprendizaje), en asociación con:

- Pacientes de ESRD y familias
- Baylor Scott & White
- DaVita
- Diversified Specialty Institutes
- Fresenius Medical Care
- Liberty North Texas
- Renal Ventures
- Sankar Nephrology Group
- Satellite Healthcare
- U.S. Renal Care



# Conozca a Flo



Yo soy una paciente de diálisis. Para ayudar a mantenerme saludable, mi Equipo de cuidados me dijo que es importante controlar mis líquidos. Las dos formas por las que puedo hacer esto son prestar atención a cuánto líquido bebo y como en alimentos como la sandía y asistir a todos mis tratamientos de diálisis. Esto es porque mis riñones no funcionan. Si se acumulan demasiados líquidos en mi cuerpo, la diálisis no podrá eliminarlos del todo.

Observar qué como y qué bebo es parte de lo que se denomina *control de líquidos*. ¡Participar activamente en mi cuidado yendo a todos mis tratamientos y *controlar* los líquidos que tomo me ayudarán a sentirme de lo mejor!

¡Oiga! ¡Tal vez usted pueda ayudarme! Cada sección de este libro de trabajo se llama módulo. Cada módulo tiene actividades que me ayudarán a mí y a otros pacientes de diálisis a aprender más acerca del *control de líquidos*. ¡Trabajemos juntos en este libro para mantenernos saludables!

Módulo 1: Fijar metas SMART para líquidos

Módulo 2: ¿Cuándo líquido puedo tomar?

Módulo 3: ¿Cuánta sal está bien comer?

## Módulo 2: ¿Cuándo líquido puedo tomar?



¡Hizo un excelente trabajo en las actividades del Módulo 1! Ahora necesito saber cuánto líquido puedo tomar al estar en diálisis. Mi dietista dice que cada paciente es diferente. ¡También dice que algunos alimentos pueden tener líquido! ¡Todavía tengo tanto que aprender! Vamos a completar las actividades en esta sección para aprender cuáles son los alimentos que tienen mucho líquido.

Debe completar por lo menos dos actividades. ¡Al terminar, pídale al personal o a un Representante del paciente en el centro (FPR)

la confirmación con la firma para que pueda participar en la celebración mensual! ¿Sabe usted quién es su FPR? ¡Pregunte al personal en su centro de diálisis!

### Actividades en el Módulo 2: Complete dos o más actividades

Actividad de aprendizaje: ¿Cuáles son los alimentos que tienen mucho líquido?

Actividad principal: Hoja de trabajo para controlar mi peso de líquido diario

Actividad de la prueba: Video *Hablemos sobre... los líquidos*

Actividad de combinar: Ayude a Flo a controlar su sed

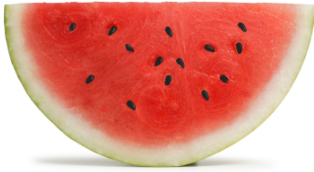
\_\_\_\_\_ (nombre del paciente) completó dos o más actividades en este módulo \_\_\_\_\_ (fecha).

\_\_\_\_\_ (firma del personal o FPR)

Actividad de aprendizaje: ¿Cuáles son los alimentos que tienen mucho líquido?

Algunos alimentos contienen más líquido que otros. Si usted come un alimento que es líquido a temperatura ambiente, se acumulará el líquido en su cuerpo. Demasiado líquido hace que su cuerpo se hinche. ¡Es posible que hasta tenga problemas para respirar! Puede ser que la diálisis no pueda quitar todo el líquido adicional.

**Actividad 1.** Mire las imágenes. Encierre en un círculo los *alimentos con mucho líquido*. (Un *alimento con mucho líquido* es uno que tiene bastante líquido o agua).



Sandía



Sopa



Sándwich de pescado



Helado de hielo



Pollo



Pan



Helado



Pasta



Gelatina

Actividad principal: Hoja de trabajo para controlar mi peso de líquido diario

Su equipo de atención calculó su **peso objetivo (PO)** (Su *peso objetivo, PO*, es cuánto debería pesar después de que la diálisis saque el líquido adicional de su cuerpo. En su *PO* no debería tener hinchazón y su presión arterial es buena). Si come demasiados **alimentos con mucho líquido** o bebe demasiado líquido, puede ser difícil llegar a su *PO*.

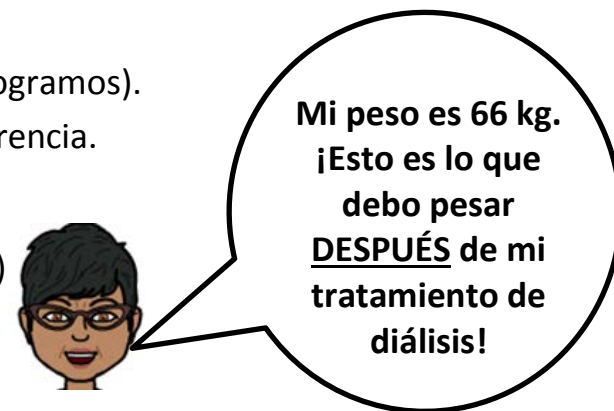
**Actividad 2.** ¿Sabe cuál es su *PO*? Pregunte cuál es su *PO* y escríbalo. Luego use este control para cerciorarse de no aumentar ni perder demasiado líquido entre tratamientos. Controle su peso por lo menos UNA (1) vez por semana.

- Cada día que se pese, hágalo a la misma hora.
- Escriba cuánto pesa. (Encierre en un círculo **lb** para libras o **kg** para kilogramos).
- ¿Es su peso mayor o mas bajo que su *PO*? Si lo es, escriba cuánto es la diferencia.

SU peso objetivo (PO): \_\_\_\_\_ lb/kg

(Los pacientes con diálisis en casa deberían de tratar de llegar a su *PO* todos los días)

SU meta: Subir menos de \_\_\_\_\_ lb/kg entre tratamientos.



Semana 1: (mes/día/año): \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

| Día                 | Domingo     | Lunes       | Martes      | Miércoles   | Jueves      | Viernes     | Sábado      |
|---------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Peso                | _____ lb/kg | _____ lb/kg | _____ lb/kg | _____ lb/kg | _____ lb/kg | _____ lb/kg | _____ lb/kg |
| Abajo/Arriba del PO | _____ lb/kg | _____ lb/kg | _____ lb/kg | _____ lb/kg | _____ lb/kg | _____ lb/kg | _____ lb/kg |

Semana 2: (mes/día/año): \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

| Día                 | Domingo     | Lunes       | Martes      | Miércoles   | Jueves      | Viernes     | Sábado      |
|---------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Peso                | _____ lb/kg | _____ lb/kg | _____ lb/kg | _____ lb/kg | _____ lb/kg | _____ lb/kg | _____ lb/kg |
| Abajo/Arriba del PO | _____ lb/kg | _____ lb/kg | _____ lb/kg | _____ lb/kg | _____ lb/kg | _____ lb/kg | _____ lb/kg |



**Actividad 3.** Vea el video "Hablemos sobre... los líquidos" y luego responda las preguntas. Puede ver los videos en inglés o en español en el Internet:

- Inglés: <https://www.youtube.com/watch?v=2F2mcR-UR0k>
- Español: <https://www.youtube.com/watch?v=vdSAa9fzMvg>
- También puede buscar *Hablemos sobre... los líquidos* en el Internet

¡Aun si no ve los videos, puede tratar de responder las preguntas! ¿Cuánto sabe sobre el *manejo del líquido*?

Encierre en un círculo *Verdadero* o *Falso* en cada afirmación.

- |  |           |       |
|--|-----------|-------|
| 1) El líquido se encuentra en 3 lugares en su cuerpo.                  | Verdadero | Falso |
| 2) Demasiado líquido puede darle calambres dolorosos.                  | Verdadero | Falso |
| 3) Demasiado líquido no causa hinchazón.                               | Verdadero | Falso |
| 4) Demasiado líquido puede agrandar su corazón.                        | Verdadero | Falso |
| 5) Puede evitar problemas graves de salud si maneja bien sus líquidos. | Verdadero | Falso |

¿Qué alimentos pueden hacer que retenga mucho líquido?

---

---

---

---

Actividad que combina: Ayude a Flo a controlar su sed

Las personas sienten sed por muchas razones. Si come mucha sal o si no cuida la diabetes, puede sentir sed. Esta actividad le ayudará a encontrar formas de controlar su sed sin retener mucho líquido.

**Actividad 4.** Ayuda a Flo a controlar su sed y manejar los líquidos. Resuelve el problema de Flo que está a la izquierda con la idea que está a la derecha que la ayudará a sentir menos sed. Ya hay una que está hecha. *Pista: ¡Más de una (1) idea puede arreglar el problema de Flo!*

Los labios de Flo están secos.



Proporciona humedad sin mucho líquido.

Flo tiene que tomar su medicamento.



Una boca limpia se siente menos seca.

La boca de Flo está seca.



Mantenga su boca y labios húmedos.

La receta de Flo requiere sal.



Mida todos sus líquidos.

Flo no sabe qué tanto debe beber.



Use sazonadores bajos en sal o sodio.



Tome el medicamento con puré de manzana.



END STAGE RENAL DISEASE  
NETWORK OF TEXAS

The End Stage Renal Disease Network of Texas, Inc. (#14) resource document is created and published under Centers for Medicare and Medicaid Services contract number: HHSM-500-2016-NW014C.

To file a grievance please contact Network 14 at 1-877-886-4435 (phone), 972-503-3219 (fax), [info@nw14.esrd.net](mailto:info@nw14.esrd.net) (email), [www.esrdnetwork.org](http://www.esrdnetwork.org)

El End Stage Renal Disease Network of Texas, Inc. (#14) esta bajo el contrato #HHSM-500-2016-NW014C con los Centros de Servicio Medicare y Medicaid. Presentar una queja por favor contacte a la Red 14 a 1-877-886-4435 and [www.esrdnetwork.org](http://www.esrdnetwork.org)