

# " ¿Porqué Me Da Tanta Sed?"



## Preguntas y Respuestas Sobre La Sed para Personas en Diálisis

The ESRD Network of Texas, 1999

## Pregunta: ¿Porqué me da tanta sed entre tratamientos de diálisis?

Respuesta: Hay muchas razones porqué le puede dar sed. Algunas son:



1. Quizá está comiendo comidas con sal añadida, o con ingredientes salados. ¡Esto le causaría sed a cualquiera!

2. ¡Si usted tiene diabetes y su azúcar en la sangre no está bien controlada, o sea, está más alta de lo debido. ¡Usted tendrá sed!



## "¿Porqué me da tanta sed?"

3. Puede ser que está tomando algunas medicinas que le resecan la boca.



4. Si hace calor, su sed puede aumentar.



Recuerde, tener sed es natural, especialmente si está en diálisis. La sed se puede afectar por muchas cosas, incluso la máquina de diálisis.

¡Quizá sólo con saber que no debe tomar demasiado le aumenta la sed!

## Pregunta: ¿Ahora que sé lo que me aumenta la sed, qué puedo hacer?

Respuesta: Piense en las cosas que le pueden causar sed y trate de evitarlas. Por ejemplo:

1. Al cocinar, use condimentos y especias que no contienen sal. Puede usar pimienta, ajo y cebolla, chile (chile verde y jalapeños), limón y vinagre.



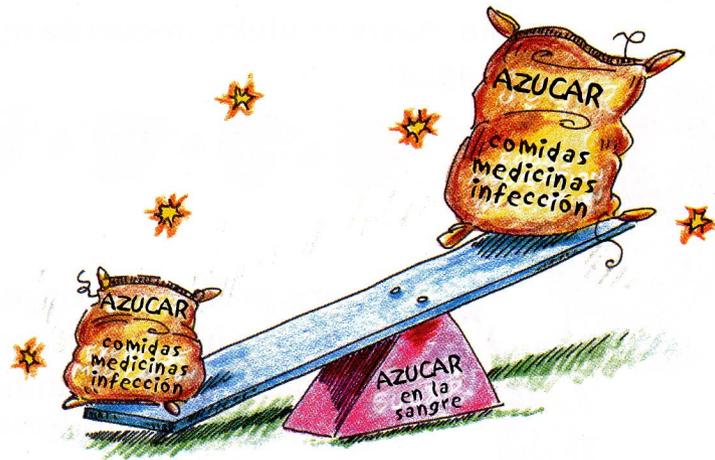
Use carnes frescas (no ahumadas o curadas). La comida de restaurante casi siempre se prepara con sal. También comida de botes, como carne o sopa, y condimentos o salsas en bote o botella tienen sal. Pregúntele a su dietista y le dará más ideas.



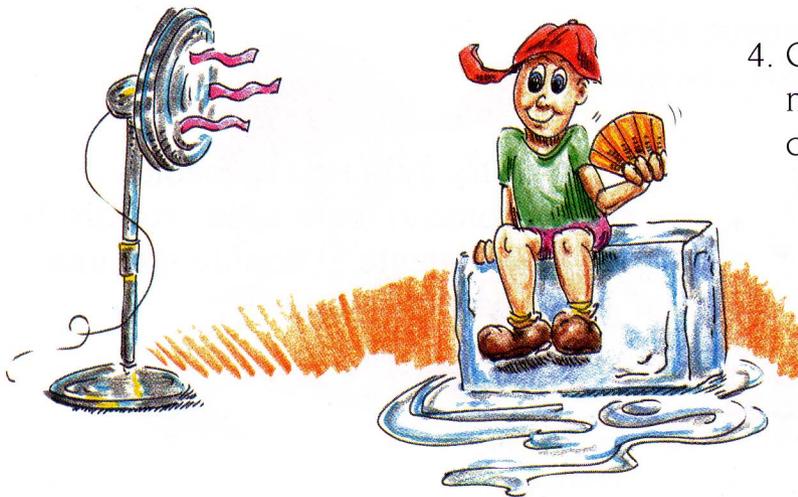
## "¿Porqué me da tanta sed?"

2. Si tiene diabetes y su azúcar en su sangre suele estar muy alta, tendrá más sed. Muchas cosas afectan el nivel de azúcar en la sangre. Estas incluyen: comida, ejercicio, medicinas e infecciones. Su doctor, enfermera y dietista le pueden ayudar a mejorar su azúcar en la sangre.

Si acaso no puede conseguir los artículos para mantener el azúcar, vea a la trabajadora social.



3. Pregúntele a su doctor si le recetó alguna medicina que le podría reseca la boca. Si es así, pregúntele si le podría cambiar la medicina a una que no le afecta de esa manera.



4. Cuando hace calor, una manera de refrescarse es con una botella de agua con atomizador.

Refrésquese la cara y los brazos con un abanico ventilador. ¡Trate de evitar el sol!

**Pregunta: Mi doctor me dijo que no tomara mucha agua. Aunque no tomo casi nada de agua, sigo aumentando mucho de peso entre mis tratamientos. ¿Porque?**

Respuesta: Es probable que esté comiendo cosas que son líquido. Si le gusta masticar hielo, ¡recuerde que cuando el hielo se derrite es agua!



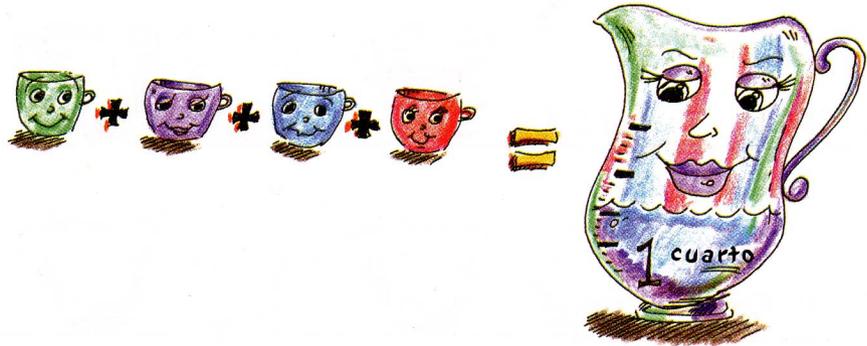
Muchos productos congelados son líquidos, como las paletas heladas, raspa, helados y nieve. También, las sopas o caldos, sandía y otros alimentos que contienen mucho jugo pueden contribuir más de su cuenta de líquidos.



Por supuesto, todo tipo de bebida cuenta como si fuera agua. No olvide tomar en cuenta el líquido que usa para sus medicinas.

## "¿Porqué me da tanta sed?"

Para ayudarle a medir su líquido diario puede usar un envase de plástico de un litro.



**4 tazas = 1 litro (un cuarto)**

Cada vez que tome cierta cantidad de líquido, heche esa misma cantidad al envase. Cuando este se llene, usted sabrá que ha llegado a su límite.



También puede marcar el cuadro en las próximas 2 páginas para que le sirvan de guía.

Por favor, pregunte a su dietista cuánto líquido le recomienda al día.



# MIS LÍQUIDOS POR DÍA

1 Taza

2 Tazas

3 Tazas

Lunes



Martes



Miércoles



Jueves



Viernes



Sábado



Domingo



# Mi meta es \_\_\_\_\_ tazas por día

4 Tazas

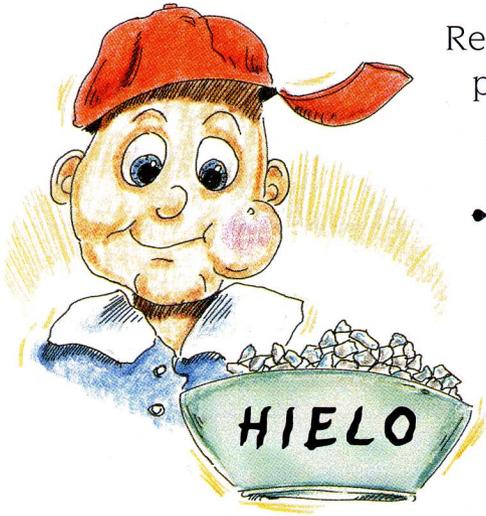
5 Tazas

6 Tazas



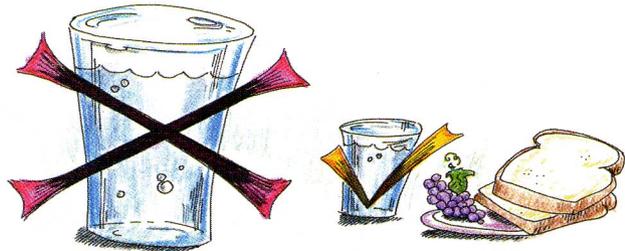
## Pregunta: ¡Que buenas ideas! ¿Tiene otras?

Respuesta: ¡Sí! Estas le han ayudado a otras personas, aver si le sirven a usted.



- ➔ Puede chupar pedacitos de hielo en lugar de tomar agua.

- ➔ Use vasos más pequeños con sus comidas.



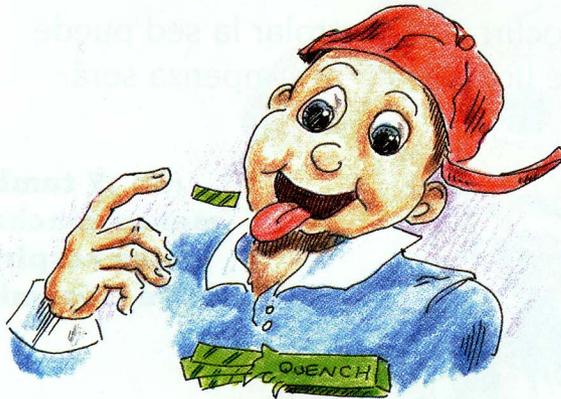
- ➔ Tome sus medicinas con la bebida que usa durante su comida.



- ➔ ¿Que tal si se refresca la boca con cepillarse los dientes más seguido?

## "¿Porqué me da tanta sed?"

- Ponga una botella de enjuague en la refrigeradora y úsela para refrescarse la boca a cualquier hora.



- El mascar chicle especial para atletas también le puede ayudar porque causa la boca que haga más saliva.

- Una rebanada de limón o uva congelada le quitará la sed (tome en cuenta que un limón entero o 15 uvas es como comer una porción de fruta).





Controlar los líquidos no es fácil, especialmente cuando hay otras presiones en su vida. Si se siente desanimado con el fallo de riñones, y con el límite de líquidos, hable con la trabajadora social.

Cualquier manera que a USTED se le ocurra de controlar la sed puede ayudar. Cuando controla el ingreso de líquidos su recompensa será:

**¿Mejores tratamientos de diálisis y mantener mi corazón en condición mejor?**

**¡Sí! ¡Y también menos hinchazón y mejor respiración entre tratamientos!**



Comparta SUS ideas con la dietista para que le puedan ayudar a otros.

The ESRD Network of Texas  
14114 Dallas Parkway, Suite 660  
Dallas, Texas 75240  
(972) 503-3215