

Control de líquidos y de edemas

La diálisis lo ayuda a sentirse de la mejor manera al eliminar el exceso de líquido de la sangre. La hinchazón o la inflamación de los tobillos, las manos, el rostro o el área debajo de los ojos es un signo de edema, el cual se produce por un exceso de líquido.

Consejos para controlar el edema en el hogar

Es importante que controle el edema entre tratamientos:

- Presione firmemente con el dedo el área ósea de alguna extremidad inferior durante aproximadamente cinco segundos.
- Observe cuánto tiempo la huella permanece visible y la profundidad que esta tiene.
- Compare sus resultados con la escala que aparece a continuación y hable con su enfermero.

Escala de calificación del edema



Consejos para controlar los líquidos

Pruebe con estos consejos para evitar la hinchazón y reducir la retención de líquido:

- Limite el uso de sal y cocine con hierbas y especias para saborizar.
- Revise las etiquetas de los alimentos y elija alimentos con un porcentaje de valor diario de menos de 10% de sodio.
- Consuma alimentos frescos y reduzca el consumo de alimentos congelados o preenvasados.
- Algunos alimentos también cuentan como líquidos; controle su ingesta de líquidos que provienen de todas las fuentes.



¿NOTA SIGNOS DE EDEMA?

Hable con su equipo de cuidado y visite [FreseniusKidneyCare.com/es](https://www.freseniuskidneycare.com/es) para obtener más información sobre el control de líquidos.