

# EL ABC del peso seco



Su peso corporal está compuesto por dos tipos de peso. El peso líquido es el agua normal del cuerpo y también el peso que usted aumenta entre los tratamientos. El peso sólido incluye los huesos, los músculos y la grasa. El peso seco es su peso sin el **exceso** de líquido en el cuerpo y el menor peso que puede tolerar de manera segura después de la diálisis sin tener síntomas o presión arterial baja. Su médico determina cuál debe ser su peso seco tras revisar sus tratamientos de diálisis y hablar con usted y examinarlo.

La diálisis elimina el peso líquido que usted aumenta entre los tratamientos de diálisis para ayudarlo a mantenerse en su peso seco. Cuando usted no está conectado a la máquina, también es necesario que mantenga su consumo diario total de líquidos en la cantidad que le indique su médico. Generalmente esta cantidad es aproximadamente un cuarto de galón por día, y beber esta cantidad todos los días debería provocar un aumento de 2 kg o 4 libras entre los tratamientos de diálisis.

## Recuerde lo siguiente:

### Su peso líquido aumentará demasiado si:

- ✚ Bebe más líquido de lo que debería.
- ✚ Consume más sodio de lo que debería.

### Puede cambiar su peso corporal sólido si:

- ✚ Hace más o menos ejercicio físico.
- ✚ Consume más o menos alimentos.

Comer menos alimentos produce la pérdida de músculo, grasa y peso sólido, y comer más alimentos produce el aumento de músculo, grasa y peso sólido. Si se pasan por alto los cambios en su peso sólido y su médico no evalúa y ajusta su peso seco con la suficiente frecuencia, puede tener problemas durante y entre los tratamientos de diálisis.

Es importante que hable con su médico y con el personal que realiza la diálisis sobre estos cambios en su salud, apetito y actividad física, de manera que sea posible cambiar el peso seco indicado por su médico para mantenerse a la par de los cambios en su cuerpo y que usted se sienta de la mejor manera.

## ¿Cómo puede saber si está en su peso seco?

- ✚ La presión arterial puede estar dentro del rango normal después de la diálisis o antes de su próximo tratamiento.
- ✚ No se marea ni tiene calambres entre los tratamientos de diálisis.
- ✚ No tiene edema ni hinchazón en los ojos, los brazos, las manos, las piernas o los pies.
- ✚ Puede respirar con facilidad y comodidad.
- ✚ No necesita almohadas extras para poder respirar cómodamente mientras duerme o está acostado.



## ¿Cómo sabe si su cuerpo tiene demasiado líquido?

- ✚ La presión arterial está más elevada que lo normal.
- ✚ Le falta el aire con más facilidad.
- ✚ Siente el abdomen lleno u oprimido.
- ✚ Tiene hinchazón en los ojos, los brazos, las manos, las piernas o los pies.
- ✚ Es posible que la presión arterial disminuya durante la diálisis mientras se intenta eliminar el exceso de líquido; esto puede hacer que sienta náuseas, mareos o debilidad después de la diálisis.
- ✚ Es posible que tenga calambres musculares debido a la pérdida del exceso de peso líquido durante la diálisis.



**RECUERDE** que cualquier cosa que bebe es líquido, como agua, café, té, gaseosa, leche y todas las demás bebidas. Cualquier alimento que es líquido a temperatura ambiente se cuenta como consumo de líquido. Esto puede incluir helado o paletas heladas. Las sopas, los guisos y los alimentos ricos en agua como la sandía también contienen líquido.



## CONSEJOS ÚTILES para evitar ganar demasiado líquido entre los tratamientos:

- ✚ Sepa cuál es la cantidad diaria de líquido permitida.
- ✚ Use un recipiente marcado con la cantidad diaria total de líquido permitida para poder realizar un seguimiento del líquido que bebe. Puede agregarle al recipiente la cantidad de agua equivalente a las porciones de líquido que bebe durante el día para mantenerse dentro de su límite.
- ✚ Beba sólo cuando tenga sed.
- ✚ Beba en vasos pequeñas.
- ✚ Congele porciones pequeñas de su ingesta diaria permitida de fruta, jugo o gaseosa en cubos de hielo o paletas heladas para calmar la sed, especialmente en climas más cálidos.
- ✚ Enjuáguese la boca con agua fría o enjuague bucal y luego escupa.
- ✚ Chupe un trozo de caramelo duro común o sin azúcar, un trozo de limón o lima, uvas congeladas, o mastique goma de mascar común o sin azúcar para estimular la producción de saliva.
- ✚ Consulte a su médico o farmacéutico para saber si alguno de sus medicamentos puede hacer que tenga sed o la boca seca.
- ✚ Evite alimentos con alto contenido de sodio y azúcar porque aumentan la sed.



**¡¡ES EL MOMENTO DE MANTENER SU PESO SECO PARA  
TENER UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA  
RESPETANDO EL CONSUMO DE LÍQUIDO!!**



Los análisis en los que se basa esta publicación se realizaron bajo el Número de contrato HHSM-5002010NW003C, llamado "Organización de la red de enfermedad renal terminal número 3" (End Stage Renal Disease Network Organization Number 3), patrocinado por los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (Centers for Medicare & Medicaid Services, CMS), Departamento de Salud y

*Servicios Humanos. Las conclusiones y opiniones expresadas, y los métodos descritos en el documento pertenecen al autor. No necesariamente reflejan la política de CMS.*