

Consejos y trucos para limitar los líquidos

Limite la ingesta de líquido

- /// Evite las “trampas de líquidos”: reconozca cuando esté bebiendo por aburrimiento o como un hábito social.
- /// Espere 10 minutos hasta que se le pase el antojo de beber líquidos. Intente contar hasta 100, lea o llame a alguien antes de beber un sorbo.
- /// Rocíese la boca con agua en vez de beberla.
- /// Manténgase fresco en días calurosos y evite sobrecalentarse. Use un ventilador de mano con atomizador, use ropa suelta y elija lugares con sombra cuando esté al aire libre.
- /// En vez de tomar los medicamentos con una bebida, intente tomarlos con puré de manzana.

Sacie su sed

- /// Congele su bebida favorita en una botella y beba sorbos a medida que se descongela.
- /// Congele frutas bajas en potasio, como las uvas, las fresas o los arándanos azules.

Alivie la boca seca

- /// Pruebe los chicles sin azúcar y los caramelos duros, los gajos de limón y las frutas ácidas para humedecer la boca sin mucho líquido.
- /// Lávese la boca con agua o enjuague bucal, pero no trague.
- /// Mantenga los labios húmedos con pomada para labios.
- /// Pruebe rociadores para refrescar el aliento.
- /// Considere usar productos de venta libre que alivien los síntomas, tal como los rociadores para humedecer la boca.



LIBÉRESE DE LA SAL

Consumir alimentos altos en sodio (sal) lo dejará sediento. Aprender más sobre cortar sal y comer bien en www.FreseniusKidneyCare.com/Sal