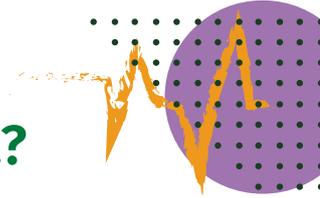


## ¿Cómo realizar el control de líquidos en casa?



Cuando el corazón no bombea suficiente sangre, a causa de una insuficiencia cardíaca, los líquidos se acumulan en el cuerpo y aparecen síntomas como: hinchazón, aumento de peso y dificultad para respirar. Por esta razón, **se debe limitar el consumo de líquidos** y sal (sodio), según indicación del médico tratante en la Clínica de Falla Cardíaca.

### **Ejemplo:**

5 vasos de 7 oz al día.



*Es importante tener presente y anotar todos los alimentos que contienen líquido y se ingieren durante el día: sopas, leche, café, jugos, fruta, hielo, gelatina, helado, etc.*



## Alternativas para calmar la sed:

- Masticar chicle sin azúcar.
- Enjuagarse la boca con agua fría (sin tragarla).
- Comer una rodaja de limón, naranja o trozos pequeños de hielo.



Los familiares y cuidadores pueden ayudar al paciente a cuidarse, vigilando la cantidad de líquidos que toma en el día, recordándole los medicamentos que debe usar y aprendiendo a reconocer los signos y síntomas de alarma de manera oportuna.

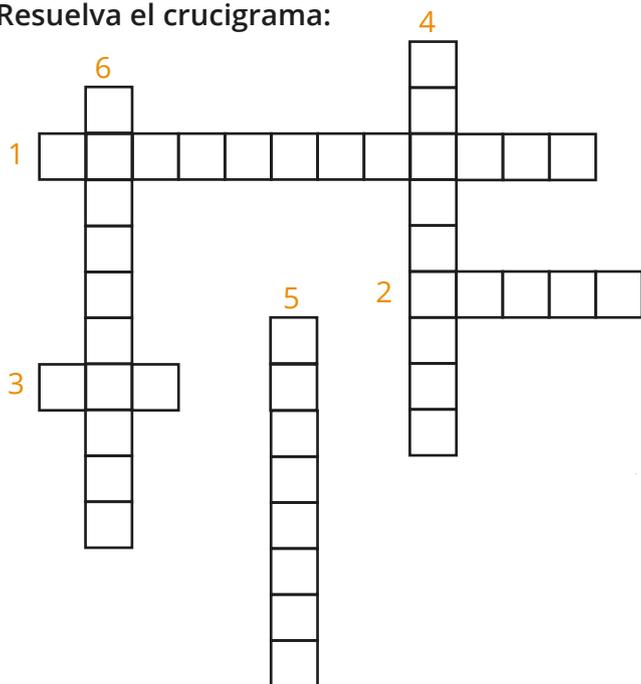
# Actividades educativas

Resuelva la sopa de letras encontrando las siguientes palabras:

- Insuficiencia cardiaca
- Bebidas
- Anotar
- Registrar
- Consumo
- Control
- Vasos de agua
- Corazón
- Calmar la sed
- Restricción de líquidos
- Dificultad
- Limitar
- Medición
- Hinchazón
- En casa

I	A	E	F	C	A	L	M	A	R	L	A	S	E	D	G	H	I	J
N	K	C	L	M	O	D	P	S	E	U	V	B	J	M	P	U	V	R
S	T	V	Z	D	F	H	Y	N	S	X	G	N	K	O	T	H	Y	X
U	W	D	I	F	I	C	U	L	T	A	D	L	Z	J	Q	I	B	M
F	E	K	Q	A	N	O	T	A	R	L	Q	K	S	V	A	N	G	E
I	V	N	Y	R	F	X	U	H	I	A	S	Z	W	B	D	C	Y	P
C	N	Z	A	N	C	K	C	L	C	O	N	T	R	O	L	H	X	S
I	S	O	K	V	L	I	A	Q	C	G	K	S	J	E	I	A	C	W
E	N	C	A	S	A	B	V	X	I	R	B	N	Z	T	M	Z	O	V
N	B	Q	D	C	E	X	A	K	O	M	E	D	I	C	I	O	N	Q
C	R	J	A	D	Y	A	S	W	N	N	B	I	S	D	T	N	S	Y
I	O	E	G	P	E	S	O	Y	D	C	I	U	V	N	A	L	U	P
A	P	C	I	S	F	C	S	F	E	H	D	J	R	K	R	T	M	D
C	K	W	R	X	U	N	D	Y	L	G	A	W	J	U	E	W	O	Y
A	Y	I	B	E	I	W	E	L	I	K	S	P	O	G	B	I	G	B
R	E	G	I	S	T	R	A	R	Q	Y	A	F	H	D	S	A	K	V
D	M	O	X	H	Z	S	G	B	U	C	E	Y	I	L	R	C	Q	Z
I	P	Q	D	F	M	B	U	S	I	Q	K	U	S	H	X	Y	V	P
A	V	G	Y	Q	W	U	A	N	D	S	Q	J	R	V	P	R	E	A
C	H	U	N	P	V	R	G	C	O	R	A	Z	O	N	M	H	Q	J
A	W	I	O	Z	T	J	P	N	S	A	R	X	W	U	G	R	S	C

Resuelva el crucigrama:



### Horizontales:

- 1 Son necesarios para el tratamiento y control de síntomas.
- 2 Sensación de falta de aire, asociado a la insuficiencia cardíaca.
- 3 Se debe limitar su consumo.

### Verticales:

- 4 Acumulación de líquidos en una zona del cuerpo.
- 5 Se deben controlar para evitar síntomas de insuficiencia cardíaca.
- 6 Medida para identificar retención de líquidos en el cuerpo.



fvlcali



fvltv



@FVLCali



@fundacionvalledelili



Fundacion Valle del lili

Servicio de Cardiología - Clínica de Anticoagulación

Tel: 331 9090 Ext. 7445

Cel: 312 769 2310

[www.valledelili.org](http://www.valledelili.org)