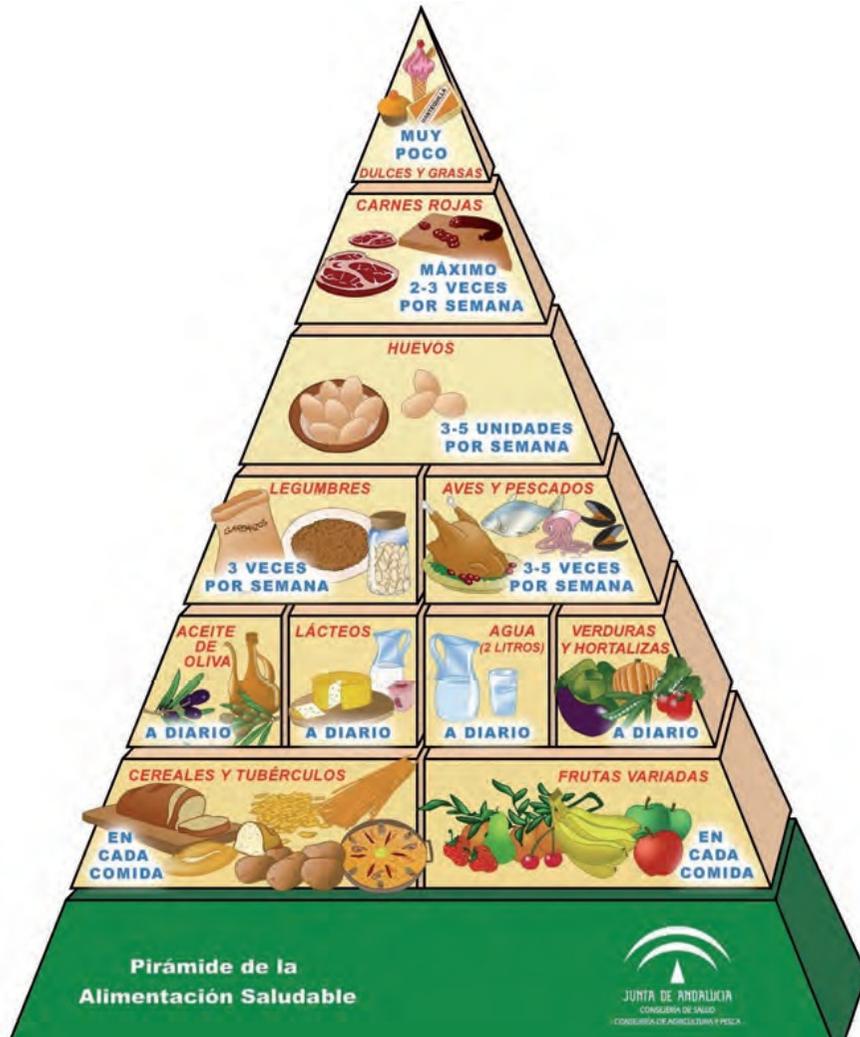


ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN PERSONAS CON INSUFICIENCIA CARDIACA

CONTROL DE LÍQUIDOS

Existe una clara relación entre alimentación y enfermedad cardiovascular.

En la insuficiencia cardiaca el papel de la alimentación es determinante para mejorar la sintomatología y el estado de salud mediante el control de: los líquidos, la sal, las grasas saturadas y el colesterol.



Hospital Regional de Málaga-Hospital Virgen de la Victoria

Distrito Sanitario Málaga-Guadalhorce

Es importante controlar la cantidad de líquidos que toma, un aumento en la cantidad de líquido circulante puede aumentar su sensación de ahogo. Para ello:

- Tome un litro y medio a dos litros al día como máximo: (zumos, infusiones, sopas, leche, agua que toma con medicación...).
- Distribuya la cantidad de líquido a lo largo de todo el día, utilice envases pequeños para beber.
- Beba lentamente, ayúdese de bebidas muy calientes o muy frías que espacien la ingesta.
- No intente reponer bebiendo los líquidos que pierde con los diuréticos.

Estas medidas pueden servirle de referencia para el control de líquidos:

- Un vaso de agua equivale a 250 ml
- Una copa de vino equivale a 100 ml
- Un bol o plato equivale a 300 ml
- Una taza de café equivale a 50 ml
- Una taza de café con leche equivale a 250 ml
- Una taza de cortado equivale a 100 ml.