

# Aumento de la ingesta de líquidos



## Su guía para aumentar la ingesta de líquidos

Revise estas preguntas frecuentes para obtener más información sobre el aumento de la ingesta de líquidos y la prevención de cálculos renales.

### “Mi médico me dijo que debía aumentar mi ingesta de líquidos. ¿Cuál debería ser mi objetivo?”

Es importante beber al menos 2 litros (idealmente 3 o más) de líquido por día. Debe beber aún más si hace ejercicio, vive o trabaja en un ambiente caluroso y seco, y durante los meses de verano cuando transpira más. El agua es el mejor y más seguro líquido para uso a largo plazo.

### “¿Cuánto líquido debo beber para alcanzar mi meta de 2.5 litros de orina?”

Para producir 2.5 litros de orina, es necesario que ingiera al menos 2.5 a 3 litros de líquidos. Esta es una estimación; el monto variará de una persona a otra.

La cantidad de líquido necesaria para producir 2.5 litros de orina depende de otros factores, como los siguientes:

- **Nivel de actividad:** cuanto más activo sea, más transpirará. Deberá beber más que una persona que tiene un nivel bajo de actividad para reemplazar la pérdida de líquidos corporales.
- **Cantidad de sal en su dieta:** las dietas con alto contenido de sal promueven la retención de agua. Deberá beber más líquidos para eliminar la sal agregada de su cuerpo.
- **Vivir o trabajar en un ambiente caluroso/seco:** trabajar en una fábrica o vivir en Arizona serían ejemplos de esto. Sudará más en estos ambientes y deberá beber más para reemplazar la pérdida de líquidos corporales.
- **Vuelo frecuente:** no hay humedad en los aviones. Esto pone a los pilotos, a los auxiliares de vuelo y a los pasajeros frecuentes, como las personas de negocios, en mayor riesgo de deshidratación.

### “¿De qué manera beber más agua ayuda a mi problema de cálculos renales?”

Aumentar la ingesta de líquidos diluye la orina y evita la formación de cálculos.

### “¿Cómo puedo aumentar mi ingesta de líquidos si nunca tengo sed?”

Cuando se da cuenta de que tiene sed, es más que probable que ya esté deshidratado. Debe tener el hábito de tener siempre líquidos con usted. Comer alimentos con alto contenido de líquidos también lo ayudará a alcanzar su objetivo de aumentar el consumo de líquidos. Estos alimentos incluyen frutas, verduras y sopas con bajo contenido de sal.

### “¿Puedo beber más por la noche cuando estoy en casa?”

No beba líquidos durante todo el día por la noche. No solo estará despierto toda la noche en el baño y no dormirá, sino que estará deshidratado todo el día. Debe beber durante todo el día cuando esté comiendo y haciendo actividad física, así como por la noche. Aumente gradualmente la ingesta de líquidos. Ahora que beberá más, debe volver a entrenar la vejiga para ajustarse a sus objetivos recientemente establecidos. Le llevará tiempo a su cuerpo adaptarse, pero en aproximadamente 6 semanas su vejiga se ajustará al aumento de líquidos.

### “¿Qué sucede si bebo gaseosas? ¿Puedo contarlas para la cantidad total de líquidos que ingiere?”

Las gaseosas contienen ácido fosfórico. El ácido fosfórico puede reducir la cantidad de citrato en la orina, lo que es malo porque el citrato actúa como un escudo contra la formación de nuevos cálculos.

Cuanto más citrato tenga en la orina, más grande será el escudo para protegerlo de la formación de nuevos cálculos. Esto no significa que nunca tenga otra gaseosa, pero debe reducir lo que bebe actualmente para ayudar a reducir el riesgo de formar otro cálculo renal. Si va a tomar una gaseosa, péguese a las transparentes.

### “Tengo enfermedad de Crohn y ataques frecuentes con diarrea. Cuando bebo agua durante mis crisis, mi afección empeora. ¿Qué debo hacer?”

Muchos de nuestros pacientes tienen problemas intestinales (Crohn, colitis ulcerosa, diverticulitis, etc.). Debido a sus problemas de malabsorción, puede encontrarse no solo sin nutrientes, sino también sin líquidos. Es muy importante que aumente su ingesta de líquidos.

Pruebe bebidas deportivas populares. No solo lo ayudarán a reponer su pérdida de líquidos, sino que también le administrarán algunos electrolitos necesarios. Además, beba lentamente; beber demasiado a la vez puede agravar su afección. Beber líquidos a temperatura ambiente puede absorberse mejor que los líquidos temperaturas frías.

### “Mi médico me dijo que bebiera limonada. ¿Por qué?”

Es posible que los resultados de su prueba hayan informado que usted tiene un nivel bajo de citrato. La limonada (limones) contiene citrato. Los niveles más altos de citrato actúan como un escudo contra la formación de nuevos cálculos. Beber limonada ayudará a aumentar sus niveles de citrato, lo que conduce a un escudo más fuerte. Esto, junto con el aumento de líquidos, ayudará a reducir la probabilidad de que se formen nuevos cálculos.

## Recordatorios y consejos para ayudarlo a beber más líquidos

### Recuerde beber más:

- Durante los meses de verano (más sudor)
- Después de hacer ejercicio (más sudor)
- Cuando la humedad es baja (menos agua en el aire puede aumentar la deshidratación)
- Si vuela con frecuencia (no hay humedad dentro del avión)
- Si vive en un ambiente caluroso/seco (sudeste, sudoeste, oeste)
- Si trabaja en un ambiente caluroso/seco (piloto, auxiliares de vuelo, viajeros de negocios, trabajadores de fábrica, etc.)

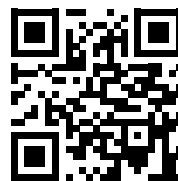
### Consejos útiles:

- Obtenga una botella de agua especial que puede llevar con usted.
- Agregue un limón, lima, gajo de naranja, fresas, uvas o cualquier fruta preferida a su botella o vaso.
- En invierno, beba agua caliente con hojas de menta o limón y miel.
- Lleve un diario de la cantidad de agua que bebe por período de 24 horas.
- Establezca como meta beber una cierta cantidad de onzas por hora e intente alcanzarla.
- Configure una alarma en su computadora, teléfono o reloj para recordarle cuándo ingerir más líquidos.
- Tome un vaso de agua antes y después de cada comida.
- Tome un vaso de agua antes de irse a dormir todas las noches.

Algunos alimentos llenos de líquidos	
Manzanas	Cabeza de lechuga
Albaricoques	Cebollas
Plátanos	Naranjas
Brotos de soja	Papaya cruda
Brócoli	Duraznos, crudos
Repollo, crudo	Guisantes, crudos
Zanahorias, crudas	Piña, cruda
Coliflor, cruda	Papas hervidas
Apio	Calabaza hervida
Cerezas crudas	Fresas crudas
Pepinos, crudos	Tomates, crudos
Berenjena cruda	Berro, crudo
Cóctel de frutas	Sandía
Uvas	

### Nuestro horario de atención es

Lunes a viernes, de 7:00 a. m. a 7:00 p. m., hora del centro.



También puede visitar nuestro sitio web en [www.litholink.labcorp.com](http://www.litholink.labcorp.com) y enviar cualquier consulta por correo electrónico a [Litholinkinquiry@labcorp.com](mailto:Litholinkinquiry@labcorp.com)

**Nota:** Este material se proporciona exclusivamente con fines informativos generales. No pretende sustituir el consejo médico ni la consulta con un médico o experto técnico.