

CÓMO AUMENTAR EL

# Consumo de Líquido

*Si usted padece de cálculos renales, su médico le recomendará que aumente su consumo de líquidos. El líquido previene la formación de cálculos diluyendo su orina. Este folleto le contestará algunas de sus preguntas sobre cómo aumentar su consumo de líquidos de forma segura.*



## ¿CUÁL DEBERÍA SER MI META PARA AUMENTAR MI INGESTA DE LÍQUIDOS?

- Trate de producir 2,5 litros de orina al día, consumiendo 2,5 litros de líquidos diarios.
- Aumente gradualmente su consumo de agua. Su vejiga necesita tiempo para ajustarse a sus nuevas metas.

## ¿CUÁL ES LA MEJOR FORMA DE AUMENTAR MI INGESTA DE LÍQUIDOS?

- Beba incluso, cuando usted no tenga sed. Es muy probable que usted ya esté deshidratado cuando siente sed.
- Beba a lo largo de todo el día, de forma que no se deshidrate en la mañana o en la noche.
- Pueden ser necesarios más líquidos:
  - Si hace ejercicio
  - Si vive o trabaja en un ambiente caliente y seco
  - Durante los meses de verano, que es cuando usted suda más
  - Si usted tiene una dieta alta en sal, lo que promueve la retención de agua
  - Si usted vuela con frecuencia, debido a la falta de humedad en el avión
  - Si vive en un ambiente caliente/seco

## ALIMENTOS RICOS EN AGUA

Algunos alimentos tienen un alto contenido en líquidos y pueden contribuir a su ingesta total diaria:

Albaricoques	Berenjena	Coliflor	Lechuga	Piña	Toronja
Apio	Berro	Espinaca	Manzanas	Remolacha	Uva
Arándano	Brócoli	Fresas	Naranja	Sandía	Zanahoria
Bananos	Cebolla	Guisantes	Papaya	Tomate	

## ALIMENTOS ALTOS EN SAL

Debe también considerar reducir su consumo total de sal evitando:

- Sal de mesa (1 cucharadita contiene alrededor de 2.000 mg de sodio)
- Condimentos que contienen sal, como la sal de apio, la sal de ajoy la sal de cebolla
- Chucrut, aceitunas, encurtidos y sazónadores
- Sopas enlatadas que no indiquen en la etiqueta que contienen poco sodio
- Panes y bollos con cubiertas saladas
- Patatas fritas de bolsa, chips de maíz, pretzels, galletas saladas o secas, palomitas de maíz
- Carnes saladas como el tocino, la mortadela, carne conservada, perros calientes, jamón
- Pescados salados como las anchoas, el caviar, el arenque y las sardinas
- El queso fundido, los quesos de untar y quesos como el Roquefort, el camembert, gorgonzola o parmesano
- Nueces saladas
- Mantequilla de maní natural
- Caldo, catsup, salsas con chile, glutamato monosódico, mostaza, salsa de soja, salsa de Worcestershire
- Antiácidos que contienen sodio, como el Alka Seltzer
- Pasta dental con bicarbonato de sodio

## ¿QUÉ DEBERÍA BEBER?

- El agua es el líquido más seguro.
- La limonada es un buen líquido—pues contiene citrato. El citrato actúa como un escudo de defensa en contra de la formación de cálculos renales.
- Si va a tomarse un refresco gaseoso, elija los más claros. Los refrescos gaseosos contienen ácido fosfórico, el cual puede reducir la cantidad de citrato en su orina.

## SOBRE LOS LABORATORIOS BOSTWICK

Los Laboratorios Bostwick (Bostwick Laboratories®) son laboratorio de referencia de servicios completos especializado en uropatología.

El Dr. David G. Bostwick y nuestro personal de patólogos experimentados—están dedicados al diagnóstico, tratamiento y manejo del cáncer de próstata, enfermedad renal, cáncer de vejiga y otros padecimientos urológicos.

Estos patólogos reconocidos internacionalmente y certificados por la Junta Médica Estadounidense utilizan las tecnologías de análisis más avanzadas disponibles para garantizar la precisión.

La entrega rápida de los reportes de resultados le permite a usted y a su médico el tiempo que necesite para seleccionar el mejor curso del tratamiento.



**BOSTWICK  
LABORATORIES®**

For Absolute Confidence®

877.865.3262

[www.bostwicklaboratories.com](http://www.bostwicklaboratories.com)

Richmond, Virginia | Orlando, Florida | Tempe, Arizona

Uniondale, New York | Nashville, Tennessee | London, England

© 2009 Bostwick Laboratories, Inc. BLU-PE094-0910