

Limiting Your Fluids

With some diseases, you need to limit your fluids for your health. Drinking too much fluid may cause a build up of fluid in the body that can be harmful. Drinking as little as 2 cups of fluid over your daily limit can increase your body weight by 1 pound. This weight gain can be harmful.

All foods that can be poured or that are liquid at room temperature are counted as fluids. **Measure all fluids in a standard 8-ounce or 1 cup measuring cup.** You can buy measuring cups at any grocery or discount store.

Your fluid limit is _____ ounces, _____ milliliters, or _____ cups a day.

Measure and count all these for your daily fluid limit:

- Water
- Ice
 - ▶ 1 cup crushed = 1/2 cup fluid
 - ▶ 1 cube = 1 ounce, 1/8 cup, or 30 milliliters fluid
- Juice
- Soup
- Beverages (hot or cold)
- Jell-O
- Ice Cream or Sherbet
 - ▶ 1/2 cup = 1/4 cup fluid
- Popsicle
 - ▶ 1 twin bar = 1/3 cup fluid

Restricción de líquidos

En el caso de algunas enfermedades, debe restringir los líquidos para cuidar su salud. Beber demasiado líquido podría provocar una acumulación de líquido en el cuerpo que puede ser dañina. Beber tan sólo 2 tazas de líquidos por sobre su límite diario puede aumentar su peso corporal en una libra. Este aumento de peso puede ser dañino.

Se considera líquido a todos aquellos alimentos que pueden verterse o que están en estado líquido a temperatura ambiente. **Mida todos los líquidos en un vaso graduado de 8 onzas o de una taza.** Puede comprar vasos graduados en cualquier tienda de comestibles o de descuento.

Su límite diario de líquidos es de _____ onzas, _____ mililitros o _____ tazas.

Mida y considere los siguientes para su límite de líquidos diario:

- Agua.
- Hielo.
 - ▶ 1 taza molida = 1/2 taza de líquido
 - ▶ 1 cubo = 1 onza, 1/8 de taza o 30 mililitros de líquido
- Jugo.
- Sopa.
- Bebidas (calientes o frías).
- Gelatina.
- Helado o sorbete.
 - ▶ 1/2 taza = 1/4 taza de líquido
- Paleta de helado.
 - ▶ 1 paleta doble = 1/3 taza de líquido

To keep track of your fluid limit:

- Write down how much you drink throughout each day. This will help you stay within your limit.
- Ask your nurse, dietitian or doctor about how to keep track of your fluids if you are having problems.

Equal Measures

| | | | | |
|---------|---|-----------|---|-----------------|
| 1 quart | = | 4 cups | = | 32 ounces |
| 1 pint | = | 2 cups | = | 16 ounces |
| 1 cup | = | 8 ounces | = | 240 milliliters |
| ½ cup | = | 4 ounces | = | 120 milliliters |
| ⅓ cup | = | 2⅔ ounces | = | 80 milliliters |
| ¼ cup | = | 2 ounces | = | 60 milliliters |
| 1 Tbsp. | = | ½ ounce | = | 15 milliliters |
| 1 tsp. | = | 1/6 ounce | = | 5 milliliters |

Remember

- If you avoid salty food, you will be less thirsty.
- To moisten your dry mouth:
 - Use sliced lemon wedges.
 - Use sour hard candies and chewing gum if allowed on your diet.
 - Rinse your mouth with water, but do not swallow.
- Weigh yourself daily and record. You should weigh yourself at the same time of day each day and wear the same amount of clothing.

Para mantener un registro de su límite de líquidos:

- Escriba cuanto bebe al día. Esto le ayudará a mantenerse dentro de su límite.
- Si tiene problemas para mantener un registro de los líquidos, pregúntele a su enfermera, nutricionista o médico.

Equivalencia de medidas

| | | | | |
|-------------------|---|----------|---|----------------|
| 1 cuarto de galón | = | 4 tazas | = | 32 onzas |
| 1 pinta | = | 2 tazas | = | 16 onzas |
| 1 taza | = | 8 onzas | = | 240 mililitros |
| ½ taza | = | 4 onzas | = | 120 mililitros |
| ⅓ taza | = | 2⅔ onzas | = | 80 mililitros |
| ¼ taza | = | 2 onzas | = | 60 mililitros |
| 1 cucharada | = | ½ onza | = | 15 mililitros |
| 1 cucharadita | = | 1/6 onza | = | 5 mililitros |

Recuerde

- Si evita los alimentos salados, tendrá menos sed.
- Para humedecer la boca seca:
 - use tajadas de limón;
 - si están permitidos en su dieta, use caramelos ácidos y goma de mascar;
 - enjuáguese la boca con agua, pero sin tragarla.
- Pésese a diario y anote su peso. Debe pesarse a la misma hora y con la misma cantidad de ropa todos los días.

Limiting Fluids. Spanish.

10/2005 . Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.