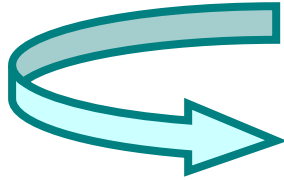
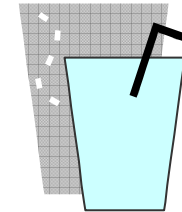


Busca y elige las tuyas



**Que puedo hacer
para controlar
lo que bebo**



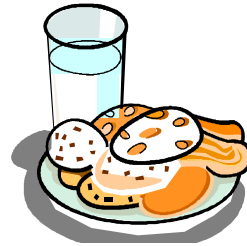
**Fundación Renal Iñigo Alvarez de Toledo
C/ José Abascal 42,
2800 Madrid**

**Maite Marín López
Psicóloga FRIAT
Centros de Madrid**

La Ingesta

La ingesta de líquidos es una de las cuestiones más duras y difíciles de llevar para los enfermos en hemodiálisis.

Lo primero que queremos reconocer es, que ningún paciente bebe todo lo que le gustaría, incluso aquellos pacientes que llevan mucho peso.



No beber todo lo que se desea, no significa que lo que se bebe sea lo adecuado.

La ganancia de peso interdiálisis (entre diálisis) es la suma de todo lo que se bebe, más el aporte de líquido que supone la comida, menos lo que se pierde. En esta ganancia el elemento más importante suele ser, lo que se bebe.

➤ **GANANCIA DE PESO INTERDIÁLISIS= APORTO - ELIMINO**

▪ **APORTO= BEBO + COMO**

▪ **ELIMINO= ORINO+ SUDO + GASTO**

Cuando analizamos lo que bebe cada persona (ingesta de líquidos) nos encontramos con dos tipos de ingesta:

- Una ingesta regular que vamos a llamar **INGESTA HABITUAL**, suele ser estable y esta determinada por el hábito.
- Una ingesta extra que vamos a llamar **INGESTA IRREGULAR**, la determinan distintas cuestiones que comentaremos después.

La suma de ambas supone la **INGESTA TOTAL DE LÍQUIDO**.

INGESTA TOTAL= I. HABITUAL + I. IRREGULAR

Control de la Ingesta

El control de la ingesta, por tanto, estará marcado por el control de ambos tipos de ingesta.

Para poder modificar la ingesta total, es importante comenzar por, tomar conciencia de la cantidad que supone cada una de ellas. Esto nos permitirá reconocer la responsabilidad de cada una en el total y elegir aquellas estrategias más eficaces para controlarla.

Para la mayoría de los pacientes el mayor problema es el control de la ingesta extraordinaria (irregular).

¿A qué se debe la ingesta irregular?

Frecuentemente se atribuye a la sed, aunque habitualmente no es esta la razón principal, de hecho pesa mucho más la facilidad para beber o la actividad (lo que estoy haciendo). Sin negar que la sed, está presente en muchos casos.

Veamos algunas de las variables que influyen en la ingesta extraordinaria, podemos considerar tres:

1. La forma de beber (cómo)
2. La respuesta emocional
3. El control estimular



La forma de beber:

Llamamos forma de beber a la manera en la cual cada persona bebe, hace referencia a ¿cómo se produce? Y también a ¿qué tipo de bebidas son habituales?.

Observar la forma de beber permite una mejor valoración de la cantidad total. No es infrecuente advertir como muchos pacientes no saben cuanto han bebido, o escuchar como la cantidad que dicen beber no se ajusta a la ingesta real

En este apartado también tendremos que tener en cuenta la alimentación, ya que para muchas personas supone la suma de una gran cantidad de líquido.

¿Cómo?

- Beber en el vaso, en la botella o directamente del grifo.
- Beber a sorbos o a grandes tragos.
- Comer o chupar hielo.
- Beber de una botella y rellenarla o no.

Estas son algunas de las cuestiones que forman parte de la forma de beber.

Otra a tener en cuenta en este aspecto es ¿qué?

El tipo de bebida forma también parte de la forma de beber, las bebidas dulces o gaseosas reducen la sed pero la aumentan poco tiempo después.

La alteración emocional:

La presencia o no de alteración emocional puede ayudar o dificultar el control de la ingesta, estar alterado suele ir acompañado de peor vivencia del tema del líquido. "Cuesta más y se vive peor"

El aburrimiento es una de las respuestas emocionales de mayor importancia en la sobre-ingesta. Las razones son: Suele aparecer durante la inactividad y suele suceder en casa (donde la posibilidad de beber es muy alta).

Las actividades son muy importantes de cara a la ingesta y de cara a la alteración emocional. Estar distraído, mantenerse ocupado, salir de casa, sentirse bien; son cuestiones que ayudan enormemente a manejar la cantidad de bebida que tomo.

La actividad influye porque además de, reducir la percepción de las sensaciones que aparecen en la boca (sed, sequedad...), disminuye la posibilidad de estar todo el tiempo pensando en ello y por tanto ayuda a beber menos.

Tampoco es infrecuente, especialmente en aquellas personas que tienen problemas, que uno de los temas que favorece o provoca la alteración emocional sea la sed, las ganas de beber o la presencia real o imaginaria del líquido.

La falta de control estimular:

Se llama control estimular a la capacidad de manejar los estímulos presentes en una situación. Y se define la falta de control como el déficit o la dificultad para controlar la ingesta de líquidos ante la presencia de los mismos.

Cuando tenemos bebida delante la tendencia natural es beber.

Veamos algunas situaciones relacionados con esta cuestión:

Es raro que se deje líquido en la botella o el vaso cuando está delante, si me voy a ver la televisión con una botella de agua es más probable beber, si llevo la jarra a la mesa beberé más que si solo me pongo mi vaso...

También hay que tener en cuenta ¿Dónde?

Porque cuantos más sitios o actividades estén asociados a la conducta de beber más pensamientos relacionados con ella aparecerán.

- Beber en la cocina o en cualquier parte de la casa.
- Beber mientras hago una actividad.
- Beber en la calle o no beber hasta llegar a casa.

Existen estrategias para controlar cada una de estas tres variables.

Estrategias para manejar la ingesta

Los objetivos del control de la ingesta son , ayudar al paciente en hemodiálisis a beber de forma moderada, con el menor coste personal y de manera estable.

Objetivo

Adaptar los hábitos de ingesta a la nueva situación y llevarlo lo mejor posible

Sabemos que a veces es difícil después de años de beber cantidades muy grandes, pero al inicio del tratamiento contamos con un tiempo en el que la diuresis residual sigue siendo alta. Tiempo que puede servir de ayuda para ir haciendo ajustes.

En cuanto a la **Ingesta Habitual: (Estable)**

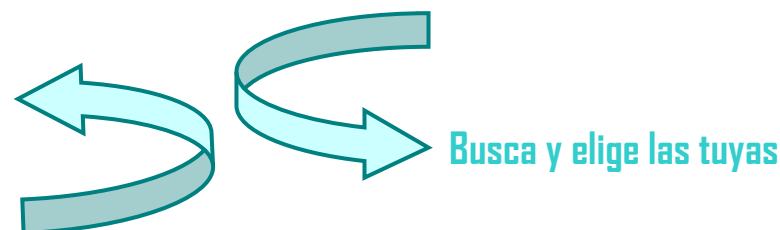
La ingesta habitual supone una cantidad más o menos estable de la ingesta total. Cuando el problema está en este aspecto, su control es más sencillo de llevar a cabo y más fácil de mantener en el tiempo, además los cambios podrán tener en cuenta y mantener aquello que más satisfacción produce.

Algunas de las estrategias son:

- **Cambiar el tamaño del vaso u usar uno más pequeño.**
- **Servirse el vaso y retirar la jarra o la botella.**
- **Sustituir algunas bebidas por otros alimentos** (por ej. En vez de un café a media mañana una manzana).
- **Utilizar una cantidad moderada para lo necesario** (por ej. La medicación) **y mantener aquello que más me gusta.**

Un ejemplo: Utiliza el vaso de agua de comer para tomar la medicación, así podrás tomar ese café que tanto te gusta después de comer.

¿Dónde tengo yo más problemas?



En cuanto a la **Ingesta Extraordinaria: (Irregular)**

Las estrategias que podemos utilizar deben ir encaminadas a controlar la ingesta, de la forma más fácil posible y teniendo en cuenta las preferencias y posibilidades de cada persona.

De cara a **la forma de beber** los recursos que podemos utilizar son aquellos dirigidos a conseguir una cantidad total adecuada. Por eso se trata o de reducir la cantidad que se bebe en cada ocasión o el número de veces que se bebe.

- Utilizar una botella de tamaño pequeño y no rellenarla.
- Beber siempre en vaso
- No beber del grifo
- No abusar del hielo, ni de las bebidas muy frías
- Beber pausadamente

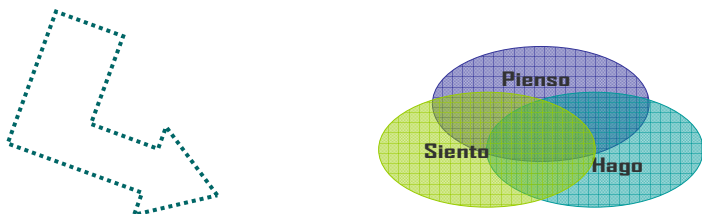


De cara a **la alteración emocional** los recursos que se pueden utilizar son los de autocontrol.

Las estrategias de autocontrol van dirigidas a los tres sistemas de respuestas que forman parte de la conducta.

La Conducta es:

Lo que cada persona piensa, siente y hace en una determinada situación. Cada uno de los tipos de respuesta influye en la otra y a la inversa. Lo que pienso en lo que siento, lo que hago en lo que pienso ... (Como en el dibujo)



Por tanto las estrategias de autocontrol van dirigidas a controlar lo que siento, lo que pienso y lo que hago y como lo hago.

Las más importantes son las dirigidas al control del pensamiento. Entendemos por pensamiento "lo que me digo".

El pensamiento es el mayor responsable de la alteración emocional, con el me doy animo o me desanimo, me siento capaz o incapaz...

Pensamientos negativos asociados a la falta de control:

- No puedo aguantar
 - Total por un poco de agua
 - No bebo para tanto
 - ...
- No merece la pena
Si ni siquiera voy a poder beber
Es para tomar las pastillas

Tenemos que buscar aquellos pensamientos que me llevan a beber y sustituirlos por otros que me ayuden a controlarme.

En cuanto a las sensaciones de ansiedad o inquietud, las estrategias más poderosas son:

- La respiración.
- La relajación.

Un magnifico reductor de la ansiedad es también el ejercicio físico que supone además una actividad, reduce el tiempo en casa y el aburrimiento.

Recuerda: La actividad hará que te sientas mejor, reduce la percepción de la sed y te ayuda a no pensar en el

De cara a **el control estimular** los recursos que podemos utilizar son aquellos dirigidos a evitar o reducir dejarnos llevar por la presencia del líquido. En este caso están las situaciones sociales.

- o llevar conmigo líquido, ni en el bolso, ni a ver la T.V.
- Demora pedir una consumición.
- No hay que pedir siempre que pidan los demás.
- Evita que rellenar la copa o el vaso o demorarlo, incluso cuando te sirva un camarero.
- Pide consumiciones pequeñas o hazlo de forma compartida.
- Acostumbra a dejar algo en el vaso

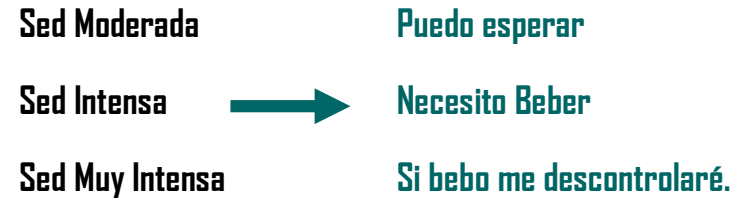
Y por último, el tema de **la Sed**

Aprender a diferenciar adecuadamente la sensación de sed nos permitirá elegir beber o no. Si además somos capaces de graduarla correctamente podremos decidir cuanto beber.

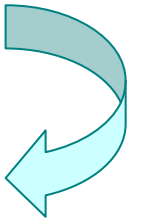
En la boca aparecen más sensaciones que la sed, podemos sentir la boca seca o pastosa.

Es fácil beber al sentir cualquiera de ellas, pero la única que realmente se reduce durante un tiempo razonable es la sed.

Veamos de forma más concreta como se puede graduar la sed.



- 1º Reducir la sensación y dar tiempo. (Por ej.: enjuagarse la boca, chupar un hielo y es mejor tirarlo después.)
- 2º Esperar unos instantes (Dar un tiempo)
- 3º Luego beber si realmente lo necesito



Notas Personales:

Donde creo que tengo yo el problema:

.....

.....

Cuales son las estrategias que me pueden ayudar más:

.....

.....

.....

.....