

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. Weight gain over a 2 to 3 day period could put your health at risk.

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 allowance is _____ ounces, _____ milliliters, or _____ cups a day.

Your doctor may also have you measure the amount of urine you make daily. If so, your doctor or nurse will teach you how to do this.

These fluids need to be measured and counted in your daily fluid allowance:

- Water, juice, soup and all hot or cold beverages
- Fruits: as a general rule, 1 cup of fruit = $\frac{1}{2}$ cup fluid
- Ice: 1 ice cube = 2 tablespoons or 30 milliliters (ml) fluid or 1 cup crushed ice = $\frac{1}{2}$ cup fluid
- Ice cream, sherbet, yogurt or pudding: $\frac{1}{2}$ cup = $\frac{1}{4}$ cup fluid
- Gelatin such as Jell-O: $\frac{1}{2}$ cup = $\frac{1}{2}$ cup fluid
- Popsicles: 1 twin bar = $\frac{1}{3}$ cup fluid



Restricción de líquidos

Con algunas enfermedades, debe restringir los líquidos para cuidar su salud. Beber demasiado líquido podría provocar una acumulación de líquido en su cuerpo que puede ser nociva. Con sólo beber 2 tazas de líquido de más, usted podría subir 1 libra (450 gramos) de peso. Este tipo de aumento de peso durante 2 o 3 días seguidos puede poner en riesgo su salud.

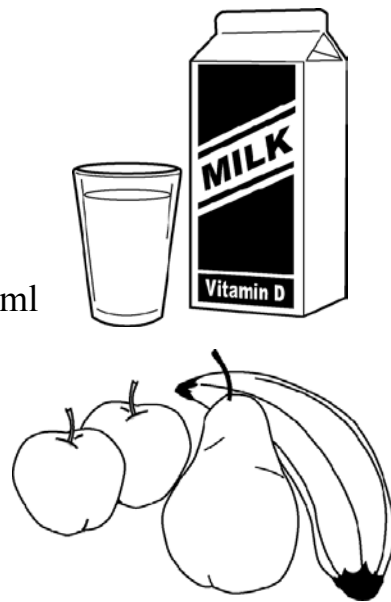
Todas las comidas que se puedan verter o que estén en estado líquido a temperatura ambiente cuentan como líquidos. Mida todos los líquidos en una taza de 8 onzas (0.24 litros) o en 1 taza. Puede comprar tazas de medición en cualquier supermercado o tienda de descuentos.

Su cantidad de líquidos permitida por día es de _____ onzas, _____ mililitros o _____ tazas por día.

Es posible que su médico también le haga medir la cantidad de orina que produce por día. Si este es el caso, una enfermera le mostrará cómo hacerlo.

Es necesario que mida los siguientes líquidos y los cuente en sus cantidades de líquido permitidas:

- agua, jugo, sopa y demás bebidas frías o calientes
- frutas: como regla general: 1 taza de fruta equivale a $\frac{1}{2}$ taza de líquido
- hielo: 1 cubo de hielo = 2 cucharadas o 30 ml (mililitros) de líquido, o 1 taza de hielo picado = $\frac{1}{2}$ taza de líquido
- helado, yogur o pudines: $\frac{1}{2}$ taza = $\frac{1}{4}$ de taza de líquido
- gelatina como Jell-O: $\frac{1}{2}$ taza = $\frac{1}{2}$ taza de líquido
- paletas de helado: 1 barra = $\frac{1}{3}$ de taza de líquido



One way to keep track of your fluid allowance:

Every morning, pour water into a pitcher that equals your daily fluid allowance. Every time you take a drink, pour the same amount of water out of the pitcher. This includes fluid you drink when taking medicine. Using this method, you will know how much fluid you have left for that day.

Fluid Conversion Table

1 quart	=	32 ounces or 4 cups	=	960 milliliters
2 ½ cups	=	20 ounces	=	600 milliliters
1 pint	=	16 ounces or 2 cups	=	480 milliliters
1 cup	=	8 ounces	=	240 milliliters
¾ cup	=	6 ounces	=	180 milliliters
⅔ cup	=	5 ⅓ ounces	=	158 milliliters
½ cup	=	4 ounces	=	120 milliliters
⅓ cup	=	2 ⅔ ounces	=	80 milliliters
¼ cup	=	2 ounces	=	60 milliliters
1 tablespoon	=	½ ounce	=	15 milliliters
1 teaspoon	=	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.

Una forma de llevar cuenta de la cantidad de líquidos que tiene permitida:

Cada mañana, llene una jarra de agua con la cantidad de líquidos que puede ingerir. Cada vez que beba algo, vierta la misma cantidad de agua fuera de la jarra. Esto incluye los líquidos que bebe cuando toma sus medicamentos. Utilizando este método, sabrá cuánto líquido puede tomar aún durante el día.

Tabla de conversión de líquidos

1 cuarto de galón	=	32 onzas o 4 tazas	=	960 mililitros
2 ½ tazas	=	20 onzas	=	600 milliliters
1 pinta	=	16 onzas o 2 tazas	=	480 mililitros
1 taza	=	8 onzas	=	240 mililitros
¾ de taza	=	6 onzas	=	180 mililitros
⅔ de taza	=	5 ⅓ onzas	=	158 mililitros
½ de taza	=	4 onzas	=	120 mililitross
⅓ de taza	=	2 ⅔ onzas	=	80 mililitros
¼ de taza	=	2 onzas	=	60 mililitros
1 cucharada	=	½ onza	=	15 mililitros
1 cucharadita	=	1/6 onza	=	5 mililitros

Recuerde

- Si evita los alimentos con sal, tendrá menos sed.
- Para humedecer su boca si la siente seca:
 - ▶ Utilice rodajas de limón.

- ▶ 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.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

- ▶ Si están permitidos en su dieta, use caramelos ácidos y goma de mascar.
- ▶ Enjuáguese la boca con agua, pero sin tragarla.
- Pésele diariamente y registre su peso. Debe pesarse a la misma hora cada día y usando la misma cantidad de ropa.

Hable con su médico o enfermera si tiene alguna pregunta o duda.

2005 – 1/2011 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

Limiting Fluids. Spanish.