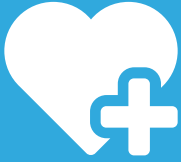




Ways to limit your fluid and salt intake when you have heart failure



If you have heart failure, your heart muscle has become weaker than normal. This means your heart can't pump blood through your body as well.

This causes extra fluid to build up in your body, which can lead to **trouble breathing, swelling in your feet and hands**, and other health problems.



Why is limiting salt and fluids important when you have heart failure?

Limiting how much fluid you drink and how much salt (sodium) you take in can help prevent fluid buildup.

Your doctor or dietitian can help you plan how much fluid and salt you should have each day.



Tips to limit fluid

A fluid is anything that turns to liquid at room temperature. Some foods, such as soups, puddings, Jell-o, or ice cream, also contain fluids. **To limit fluid:**

- When you eat chunky soups, use a fork and leave the broth behind.
- Use a small cup for your drink with meals and drink just 1 cup (8 ounces)
- When you feel thirsty, try one of these instead of drinking fluid:
 - Chew sugar-free gum
 - Suck on hard candy or a lemon slice
 - Use ice chips or rinse your mouth when it feels dry



Tips to limit salt

Too much salt causes your body to keep extra water to "balance" the salt.

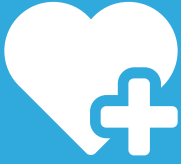
To cut down on salt:

- Use herbs and spices, instead of salt, to add flavor to your food
- Choose fresh foods instead of canned or packaged foods
- Read food labels and choose foods with phrases "low sodium" or "no added sodium"

To schedule a visit for a health care service at Nashville Healthcare Center, call 615-341-4YOU (4968)



Formas de limitar su ingesta de fluidos y sal cuando tiene insuficiencia cardíaca



Si usted tiene insuficiencia cardíaca, los músculos de su corazón se han vuelto más débiles de lo normal. Esto significa que su corazón no puede bombear sangre a todo su cuerpo tan bien como antes.

Eso causa que el líquido extra se acumule en su cuerpo, lo que puede causar **problemas para respirar, hinchazón de sus pies y manos, y otros problemas de salud.**



¿Por qué es importante limitar la sal y los fluidos si tiene insuficiencia cardíaca?

Limitar la cantidad de líquidos que toma y la sal (sodio) que ingiere puede ayudarlo a prevenir la acumulación de líquidos.

Su médico o nutricionista puede ayudarlo a planificar cuanto líquido y sal debe consumir cada día.



Consejos para limitar los fluidos

Un fluido es cualquier cosa que se vuelve líquida a temperatura ambiente. Algunas comidas, como las sopas, pudines, gelatina o helados, también contienen fluidos.

Para limitar sus fluidos:

- Cuando tome sopas con pedazos de alimentos, utilice un tenedor y deje el caldo.
- Utilice un vaso pequeño para beber con sus comidas y tome solo 1 taza (8 onzas)
- Cuando se sienta sediento, trate una de las siguientes cosas en lugar de tomar fluidos:
 - Use goma de mascar sin azúcar
 - Chupe un caramelo duro o un pedazo de limón
 - Utilice cubitos de hielo o lave su boca cuando la sienta seca



Consejos para limitar la sal

Comer mucha sal hace que su cuerpo conserve cantidades adicionales de agua para "balancear" la cantidad de sal. **Hay maneras de reducir el consumo de sal:**

- Utilice hierbas y especias, en lugar de sal, para dar sabor a su comida.
- Escoja alimentos frescos en lugar de comidas enlatadas o empaquetadas.
- Lea las etiquetas y escoja comidas que digan "baja en sodio" o "sin sodio añadido"

Para programar una visita para servicios de salud en el Nashville Healthcare Center,
llame al 615-341-4YOU (4968)