

DIETA Y DIÁLISIS: EL SODIO

El sodio y el agua actúan juntos en el organismo.

Un exceso de sodio puede ser perjudicial para cualquier persona. En el caso de quienes reciben diálisis, restringir la ingesta de sodio ayuda a controlar la sed y a evitar las sobrecargas de agua.



Cuando los riñones no funcionan bien, en el organismo se pueden acumular el sodio y el agua, lo que puede provocar hinchazón (edema), aumento de la presión arterial, falta de aliento y daños cardíacos.

La mayoría de las personas que están en diálisis deben hacer una dieta baja en sodio en la que se prohíbe la sal (al cocinar y en la mesa) y se restringen mucho los alimentos salados.

La ingesta excesiva de sodio o alimentos salados provoca sed.

Las principales fuentes de sodio son:

- La sal
- Los alimentos procesados, como por ejemplo la charcutería y el queso
- La comida rápida y la pizza
- Las cenas congeladas
- Las sopas y los alimentos enlatados
- Los condimentos y las salsas

El patrón alimentario que le dieron está pensado para aportar la cantidad adecuada de sodio y líquidos.

Para compensar la sal eliminada se pueden sazonar los alimentos con especias. No use sucedáneos de la sal ni especias que contengan potasio.