

ESTRATEGIAS PARA MEJORAR LA INCONTINENCIA URINARIA

DIETA

- Evite los alimentos y las bebidas con cafeína como café, té, chocolate y refrescos
- Evite las bebidas alcohólicas
- Evite los alimentos picantes y ácidos como curris y ajíes picantes
- Evite los alimentos ácidos como toronjas, naranjas, limas, limones, arándanos rojos y tomates
- Reduzca el consumo de dulces, entre ellos miel, jarabe de maíz y fructosa
- Beba mucha agua
- Baje de peso si su índice de masa corporal (IMC) es superior a 30
- Lleve una dieta rica en fibra para prevenir o reducir el estreñimiento

EJERCICIOS

- Ejercicio diario para los músculos de la pelvis (PME, por sus siglas en inglés, o Kegel)
 - Cada (PME) consiste de contraer los músculos de la pelvis de 10 a 15 segundos y después relajar los músculos de 10 a 15 segundos. Es posible que algunas personas deban comenzar haciendo esto por 3 a 5 segundos, y luego aumentar el tiempo a medida que los músculos se fortalecen.
 - No contraiga el estómago, los glúteos ni los muslos. Concéntrese en aislar los músculos de la pelvis. Los músculos de la pelvis son los músculos que se usan para detener el flujo de la orina.
 - Debe realizar 50 PME cada día. No haga más de 25 por vez.
 - » Es posible que note una mejoría en un plazo de 2 a 4 semanas, pero no inmediatamente.
 - » Puede solicitar un seguimiento con un especialista en incontinencia.
- Evite levantar objetos pesados.
- Evite correr o trotar.

ENTRENAMIENTO DE LA VEJIGA

- Programe un horario para ir al baño y entrenar la vejiga (orinar una vez cada 2 a 4 horas)
- Un terapeuta puede enseñarle otras técnicas. Solicite una remisión a su proveedor.

MEDICAMENTOS

- Evite ciertos medicamentos
- Pregúntele a su proveedor de atención médica si toma algún medicamento que afecte a la vejiga

PRODUCTOS QUE LE PUEDEN SER ÚTILES

- Uso de inodoro elevado o silla con inodoro
- Uso de orinales para hombres o mujeres o bacinilla, si no puede llegar rápidamente al baño

OTRAS INDICACIONES

- Trate el estreñimiento inmediatamente
- Deje de fumar

SI TIENE LOS SIGUIENTES SÍNTOMAS, NOTIFIQUE A SU MÉDICO:

- Fiebre
- Ardor o dolor al orinar