



# ¿TIENE PROBLEMAS DE CONTROL URINARIO?

## SI TIENE PROBLEMAS DE CONTROL URINARIO, PIDA AYUDA. NO TIENE POR QUÉ TOLERAR ESTA SITUACIÓN

Usted no es la única persona. Más de 3,8 millones de australianos tienen problemas de control urinario.

Los problemas de control urinario pueden afectar a mujeres y hombres de todas las edades.

Si usted no hace nada al respecto, la dolencia no desaparecerá.

Los problemas de control urinario se pueden controlar, tratar y hasta curar.

La ayuda existe. Usted puede recuperar el control.

## ¿TIENE USTED PROBLEMAS DE CONTROL URINARIO?

Al toser, reír o estornudar, ¿pierde algo de orina o se moja sin querer?

¿Pierde usted orina o se moja sin querer al levantar algo pesado?

¿Pierde usted orina o se moja sin querer al practicar deportes?

¿Tiene a veces que precipitarse al baño?

¿Le ocurre a veces que no llega al baño a tiempo?

¿Le ocurre a menudo sentir nervios de no poder controlar su vejiga?

En la noche ¿despierta usted más de dos veces para ir al baño?

Durante el día ¿organiza usted sus actividades tomando en cuenta la proximidad de los baños?

¿Siente usted a veces que su vejiga no está enteramente vacía?

¿Le ocurre que al ponerse de pie tras estar sentado o tendido pierde orina o se moja sin querer?

# ¿TIENE PROBLEMAS DE CONTROL URINARIO?

---

## BUSQUE AYUDA

---

Si ha respondido afirmativamente a cualquiera de estas preguntas, es posible que tenga un problema de control urinario.

Si sufre de incontinencia quienes pueden darle ayuda son su médico, el fisioterapeuta y el personal de enfermería especialista en incontinencia.

Hable con los consultores expertos llamando al servicio telefónico nacional sobre la incontinencia para que le brinden en forma gratuita:

- información;
- consejos; y
- folletos.

LLAMADA GRATUITA \* 1800 33 00 66 (de las 08:00 a las 20:00 horas, de lunes a viernes), o bien

Consulte este sitio de internet: [www.bladderbowel.gov.au](http://www.bladderbowel.gov.au)

El servicio telefónico de asistencia está financiado en el marco del programa Estrategia Nacional de Gestión de Planes contra la Incontinencia del gobierno federal (en inglés: Commonwealth Government's National Continence Management Strategy), y administrado por la fundación para la incontinencia de Australia (en inglés: Continence Foundation of Australia)

\* A los llamados desde teléfonos celulares se les aplican las tarifas normales.

