



CONSEJOS PARA CONSERVAR UNA VEJIGA SANA

Sugerencia 1 – Adopte buenos hábitos al ir al baño

- Lo normal es ir al baño entre 4 y 8 veces al día, y no más de dos veces en la noche.
- No adopte el hábito de ir al baño “por si acaso”. Trate de ir solamente cuando sienta su vejiga llena y realmente sienta que no puede dejar de ir al baño. (Está bien ir al baño antes de acostarse).
- Dese tiempo, para que así su vejiga se vacíe. Si se apresura y no vacía su vejiga por completo, con el correr del tiempo podría sufrir una infección de la vejiga.
- Al ir al baño, las mujeres deben sentarse bien en el inodoro (o excusado). Sietnese apropiadamente, no en cuclillas sobre el inodoro.

Sugerencia 2 – Adopte buenos hábitos para cuidar sus intestinos

- Para que sus intestinos funcionen bien; coma mucha fruta, verduras y manténgase activo.
- No se tensione ni esfuerce demasiado al defecar ya que arriesga debilitar los músculos del perineo o suelo pélvico (los músculos que contribuyen al control urinario y fecal).

Sugerencia 3 – Beba abundante agua

- Beba entre 6 a 8 tazas de agua al día, a menos que su médico le indique que no lo haga.
- Disminuya su consumo de cafeína y alcohol, ya que éstos pueden afectar su intestino. No beba demasiado café, té o bebidas gaseosas. El café instantáneo contiene menos cafeína que el café preparado. El té tiene menos cafeína que el café.

Sugerencia 4 – Cuide sus músculos pélvicos

- Fortalezca sus músculos pélvicos por medio de ejercicios especiales para esa área.
- Hay un folleto de ejercicios para los músculos pélvicos, distinto para hombres que para mujeres.
- Consulte a su médico, fisioterapeuta o personal de enfermería especializado en incontinencia para asegurarse que usted ejercita sus músculos en la manera correcta.

Sugerencia 5 – Solicite ayuda de su médico, fisioterapeuta o personal de enfermería especializado en incontinencia si:

- orina involuntariamente, aunque sea unas gotas, al toser, estornudar, reír, mantenerse de pie, levantar objetos pesados, al practicar algún deporte u otras actividades;
- le vienen urgencias de orinar, tiene una fuerte sensación de que no le será posible aguantarse, o a menudo no logra llegar al baño a tiempo;
- orina en pequeñas cantidades, a menudo y con regularidad. Es decir, más de 8 veces al día y en pequeñas cantidades (menos de una taza);
- en la noche tiene que levantarse a orinar más de dos veces;
- se orinaba en la cama ya pasada la edad de cinco años;
- le cuesta empezar a orinar en chorro normal, o el chorro se le interrumpe en vez de fluir uniformemente;
- tiene que esforzarse para orinar;
- siente que al terminar de orinar, su vejiga no se ha vaciado enteramente;
- al orinar siente ardor o dolor;
- tiene que desistir de actividades de las que disfruta como el salir a caminar, el ejercicio aeróbico o el baile debido a un deficiente control urinario o intestinal; o
- le preocupa algún cambio en sus hábitos urinarios cotidianos.

LOS BUENOS HÁBITOS URINARIOS PUEDEN AYUDARLE A MEJORAR EL CONTROL URINARIO

Para llevar una vida sana debe adquirir buenos hábitos urinarios.

Los malos hábitos urinarios pueden llevar a un control urinario deficiente, llegando al punto de orinarse sin querer. He aquí algunas medidas sencillas que todos pueden adoptar para mantener una vejiga sana.

BUSQUE AYUDA

Si no hace nada, la dolencia no desaparecerá. Y podría empeorar.

Todo problema de incontinencia urinaria o fecal, no importa cuan pequeño, tiene que ser atendido. Casi siempre hay algo que se puede hacer para ayudar.

Llame al servicio telefónico nacional de asistencia para casos de incontinencia y solicite ayuda de un experto (en inglés: Expert Advisors on the National Continence Helpline) sin costo alguno:

- 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

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.

