

Incontinencia urinaria

QUÉ HACER Y QUÉ NO HACER



TONIFICAR

Reforzar la musculatura del suelo pélvico puede ayudarte.



VE AL BAÑO

La distancia entre las micciones no debe superar las tres o cuatro horas.



BEBE AGUA

Dejar de beber agua puede resultar negativo. Es importante beber, mínimo, un litro y medio al día.



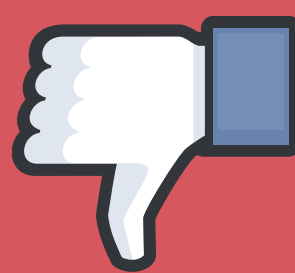
CONTRACCIÓN EN ESFUERZO

Cuando levantes un peso, rías, tosas o estornudes, intenta contraer el suelo pélvico.



MENOS EXCITANTES

Evitaremos bebidas excitantes como el café, refrescos de cola o chocolate, que aumentan el deseo de orinar.



NO FORZAR

No fuerces el abdomen para orinar.



COMPRESAS

La compresa no es la solución. Visita al fisioterapeuta experto.



DEPORTES DE IMPACTO

Evitaremos los deportes de impacto porque pueden empeorar el estado del suelo pélvico.



SOBREPESO

Aumenta el riesgo de padecer una incontinencia urinaria. Mantén una dieta equilibrada.



NO CUANDO MICCIONES

No ejercites la musculatura del suelo pélvico durante la micción. Mejor hacer los ejercicios en otro momento.