

STOP PÉRDIDAS

HABLEMOS SIN TAPUJOS DE LA INCONTINENCIA URINARIA



1.



Fuera tabús

Consulta a tu médico para encontrar el tratamiento más adecuado.

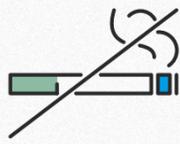
2.



No hagas presión al orinar

El aumento de presión daña los músculos del suelo pélvico.

3.



Deja de fumar

El tabaco provoca tos crónica que ejerce presión abdominal y debilita el suelo pélvico.

4.



Líquidos con moderación

Y evita beber entre 2-4 horas antes de irte a dormir.

5.



Disminuye el consumo de estimulantes

Como la cafeína, el té, el alcohol, refrescos o bebidas energéticas.

6.



Opta por andar, hacer bicicleta o yoga

Evita hacer deportes de impacto que presionen el suelo pélvico.

7.



Combate el estreñimiento

Incorpora a tu dieta alimentos ricos en fibra.

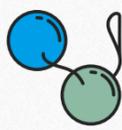
8.



Evita comidas picantes

Pueden irritar la vejiga.

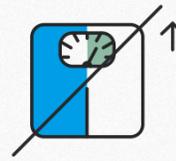
9.



Fortalece los músculos del suelo pélvico

Con los ejercicios de Kegel y dispositivos como las bolas, conos o esferas vaginales, entre otros.

10.



Evita el sobrepeso

La obesidad es uno de los principales factores de riesgo para la incontinencia urinaria.

Sabías que...

- ✓ 1 de cada 4 mujeres a partir de los 35 años padece incontinencia urinaria.
- ✓ La mitad de las personas que la padecen no acude al médico por temor al rechazo social.
- ✓ Las causas principales son el embarazo, el parto, el sobrepeso y la menopausia.
- ✓ Un diagnóstico adecuado puede mejorar e incluso curar la enfermedad.
- ✓ 1 de cada 4 hombres a partir de los 40 años también padece incontinencia urinaria. Su origen: problema de próstata, sobrepeso o diabetes.

Ejercicios de Kegel

1, 2, 3...



Contrae el orificio anal (como si retuvieras un gas) y vaginal (como si pararas la micción) y cuenta hasta 3.

Respira con normalidad mientras realizas este ejercicio y repite de 10 a 15 veces.



Intenta mantener el resto de la musculatura relajada.