

# Stop pérdidas

Hablemos sin tapujos de la incontinencia urinaria



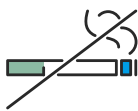
## Fuera tabús u piel

Consulta a tu médico para encontrar el tratamiento más adecuado.



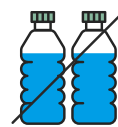
## No hagas presión al orinar

El aumento de presión daña los músculos del suelo pélvico.



## Deja de fumar

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



## Líquidos con moderación

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



## Disminuye el consumo de estimulantes

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



## Opta por andar, hacer bicicleta o yoga

Evita hacer deportes de impacto que presionen el suelo pélvico.



## Combate el estreñimiento

Incorpora a tu dieta alimentos ricos en fibra.



## Evita comidas picantes

Pueden irritar la vejiga.



## Combate el estreñimiento

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



## Evita el sobrepeso

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

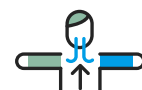
## Ejercicios de Kegel

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.

1, 2, 3...



Un proyecto de:

**CLÍNIC**  
BARCELONA  
Hospital Universitari

Fundación **BBVA**