

STOP PÈRDUES

PARLEM SENSE EMBUTS
DE LA INCONTINÈNCIA URINÀRIA



1.



Fora tabús

Consulta al teu metge per trobar el tractament més adequat.

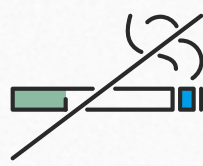
2.



No facis pressió en orinar

L'augment de pressió danya els músculs del sòl de la pelvis.

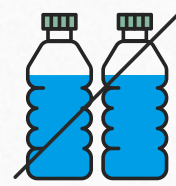
3.



Deixa de fumar

El tabac provoca tos crònica que exerceix pressió abdominal i debilita el sòl pelvià.

4.



Líquids amb moderació

Evita beure entre 2-4 hores abans d'anar a dormir.

5.



Disminueix el consum d'estimulants

Com la cafeïna, el te, l'alcohol, els refrescos o les begudes energètiques.

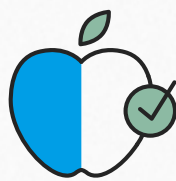
6.



Opta per caminar, fer bicicleta o ioga

Evita fer esports d'impacte que pressionin el sòl de la pelvis.

7.



Combat el restrenyiment

Incorpora a la teva dieta aliments rics en fibra.

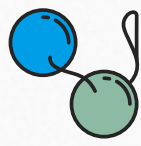
8.



Evita menjars picants

Poden irritar la bufeta.

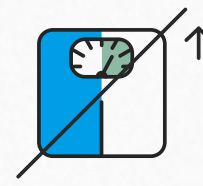
9.



Enforteix els músculs del sòl pelvià

Amb els exercicis de Kegel i dispositius, com les boles, els cons o les esferes vaginals, entre d'altres.

10.



Evita el sobrepès

L'obesitat és un dels principals factors de risc per a la incontinència urinària.

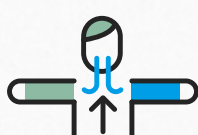


Sabies que...

- ✓ 1 de cada 4 dones a partir dels 35 anys pateix incontinència urinària.
- ✓ La meitat de les persones que la pateixen no acudeix al metge per por al rebuig social.
- ✓ Les causes principals són l'embaràs, el part, el sobrepès i la menopausa.
- ✓ Un diagnòstic adequat pot millorar i, fins i tot, curar la malaltia.
- ✓ 1 de cada 4 homes a partir dels 40 anys també pateix incontinència urinària. El seu origen: problema de pròstata, sobrepès o diabetis.

Exercicis de Kegel

1, 2, 3...



Contreu l'orifici anal (com si retinguessis un gas) i vaginal (com si paressis la micció) i compta fins a 3.

Respira amb normalitat mentre realitzes aquest exercici i repeteix de 10 a 15 vegades.



Intenta mantenir la resta de la musculatura relaxada.

