

Incontinencia Urinaria

¿Qué puedo hacer?

Consejos para mejorar la calidad de vida



Conocer los lavabos cercanos y tenerlos localizados

Reduce la sensación de estrés y facilita un recurso para evitar situaciones incómodas



Realizar ejercicios

Para mejorar la musculatura del suelo pélvico



Reducir la ingesta de irritantes vesicales

Como el alcohol, el café o el tabaco



Planificar la ingesta de líquidos

Reduciéndola por la tarde para evitar la incontinencia durante la noche que afecta al descanso y al sueño



Utilizar los servicios de forma planificada

Cada 3 horas aproximadamente para evitar la acumulación de orina



Una valoración del tipo de incontinencia por un profesional de la salud facilita la introducción de un tratamiento adecuado y proporcionará estrategias para mejorar la calidad de vida.