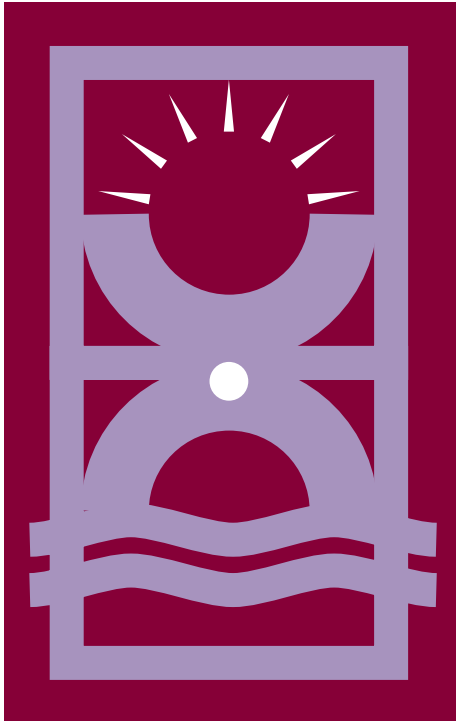




Buenos Hábitos de la Vejiga para Todos



Buenos Hábitos de la Vejiga. ¿Qué significan para mí?

Es normal ir al baño a orinar entre 4 y 8 veces al día, y una vez durante la noche.

¿Cuáles son las señales de advertencia de problemas de control de la vejiga?

La gente está empezando a darse cuenta de los beneficios de un estilo de vida sano. El mantener buenos hábitos de la vejiga es una parte importante de un estilo de vida más sano. Los malos hábitos de la vejiga conducen a su control deficiente y, a veces, a la incontinencia. Éstas son algunas medidas simples que todos deberíamos tomar para mantener la vejiga saludable.

Consejos para mantener la vejiga saludable

PASO 1 – Ingestión de líquido

- Trate de beber por lo menos 1,5 litros de líquido diariamente (6 a 8 tazas), a menos que el doctor le aconseje otra cosa.
- Limite la cantidad de alcohol y cafeína que bebe, ya que ellos pueden irritar la vejiga. No tome demasiado café, té o bebidas cola. (El café instantáneo contiene menos cafeína que el café filtrado. El té contiene menos cafeína que el café).

PASO 2 – Practique buenos hábitos para ir al baño

- No vaya al baño ‘por si acaso’, ya que ello tiende a hacer que la vejiga se achique. Trate de ir sólo cuando tenga la vejiga llena y realmente necesite orinar. (Sin embargo, es conveniente vaciar la vejiga antes de acostarse).
- Tómese el tiempo necesario para orinar, de manera que su vejiga tenga la oportunidad de vaciarse completamente. Las mujeres deben orinar sentadas. Si se apura, puede que la vejiga no se vacíe por completo y se produzcan infecciones urinarias.

PASO 3 – Mantenga buenos hábitos de evacuación intestinal

- Evacúe su intestino en forma regular y evite el estreñimiento. Hacer fuerza constantemente para desocupar su intestino puede debilitar los músculos del piso pélvico.

PASO 4 – Cuídese los músculos del piso pélvico

- Mantenga firmes los músculos del piso pélvico haciendo ejercicios regularmente.
- El folleto “Ejercicios del Piso Pélvico”, publicado en esta serie, puede ayudarle. (Hay uno para hombres y otro para mujeres).



Good Bladder Habits for Everyone

The National Continence Management Strategy
A Commonwealth Government Initiative

PASO 5 – Pídale ayuda a su doctor o asesor de continencia si tiene cualquiera de las siguientes dificultades:

- (i) Cualquier pérdida involuntaria de orina.
- (ii) Pérdida de orina, sin importar la cantidad, cuando tose, estornuda, se ríe, se para, levanta algo o realiza algún deporte u otro tipo de actividad física.
- (iii) Necesidad urgente de orinar, siéndole imposible ‘aguantarse’ o llegar al baño a tiempo.
- (iv) Orina pequeñas cantidades frecuente y sistemáticamente, por ej. más de ocho veces diarias en pequeñas cantidades de menos de 200 mls (aproximadamente la capacidad de una taza de té).
- (v) Tiene que levantarse a orinar varias veces durante la noche.
- (vi) Moja la cama en la noche pasados los cinco años de edad.
- (vii) Dificultad para iniciar el chorro de orina, o el chorro empieza y se detiene en vez de fluir ininterrumpidamente.
- (viii) Necesita esforzarse para orinar.
- (ix) Siente que la vejiga no se ha vaciado después de orinar.
- (x) Siente ardor o malestar al orinar.
- (xi) Siempre tiene sed y necesita orinar frecuentemente. (Podría ser que sufra de diabetes).
- (xii) Cualquier cambio en el comportamiento de su vejiga que le cause preocupación.

Si tiene cualquiera de las señales anteriores de problemas de falta de control de la vejiga, pídale ayuda a su médico o a un asesor de continencia. (Vea el dorso de este folleto).

Pida ayuda

Usted no está solo. Los problemas de falta de control de la vejiga pueden curarse o mejorar si se los trata.



¿Quiénes pueden ayudar?

- Su médico.
- La National Continence Helpline, llamada gratuita **1800 33 00 66**. (Se pueden conseguir intérpretes telefónicos.)
- Su trabajador comunitario o de la salud, o fisioterapeuta.
- Asesores especiales sobre incontinencia en los hospitales, centros comunitarios de salud, clínicas de continencia o en los Centros de Recursos o Sucursales de la Continence Foundation of Australia.

Intérpretes. Algunos servicios pueden conseguir un intérprete (del mismo sexo, si lo prefiere), sin costo para usted. Averigüe en su servicio.

Los servicios de intérpretes telefónicos son más baratos y a menudo están disponibles inmediatamente. Por ejemplo, la Línea de Prioridad para Médicos del Servicio de Interpretación y Traducción (TIS) provee un servicio gratuito a los médicos que atienden en su consulta privada para que hablen con los pacientes con escaso conocimiento del idioma inglés. Su médico puede solicitar este servicio llamando al 1300 131 450.

Puede obtener más información en estos otros folletos de esta serie:

- La Incontinencia Urinaria. ¿En qué consiste?
- Entrenamiento de la Vejiga
- Ejercicios del Piso Pélvico para Hombres
- Ejercicios del Piso Pélvico para Mujeres
- La Demencia y la Incontinencia Urinaria
- El Estreñimiento y la Incontinencia Urinaria
- Problemas a la Vejiga y la Próstata
- Productos de Ayuda y Dispositivos para la Incontinencia
- La Incontinencia: Mitos y Hechos
- ¿Qué es una Evaluación de la Continencia?
- Lista de las Diez Preguntas más Frecuentes
- Una de cada tres mujeres que ha tenido alguna vez un bebé se orina
- La Incontinencia Fecal
- Cirugía para la Incontinencia de Esfuerzo en las Mujeres

