CONSEJOS HIGIÉNICO-DIETÉTICOS

DIETA

- Algunos alimentos y bebidas pueden irritar la vejiga.
- Alimentos no recomendables: comidas muy condimentadas, cítricos, productos elaborados a base de tomate, edulcorantes artificiales y bebidas gaseosas.
- En casos de personas incontinentes con sobrepeso, es aconsejable la pérdida de peso.

INGESTA DE LÍQUIDOS

- La ingesta adecuada de líquidos para una persona adulta es 6-8 vasos al día (aproximadamente de 1.500 cc a 2.000 cc), incluyendo todo tipo de bebidas y el agua contenida en los alimentos.
- El exceso y la restricción en la ingesta de líquidos produce un empeoramiento de los síntomas de incontinencia.
- Debe limitar la ingesta de líquidos algunas horas antes de dormir.

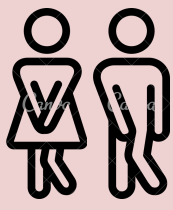
CONSUMO DE CAFEÍNA

- La cafeína incrementa la actividad de la vejiga teniendo un efecto similar a los diuréticos.
- La cafeína se encuentra de forma natural en el té y en el café y en otras bebidas como la cola, el chocolate y en muchos preparados adelgazantes.
- Las personas de edad avanzada son más sensibles a los efectos secundarios de la cafeína.

CONSUMO DE ALCOHOL

- El alcohol es un agente irritante para la vejiga.
- El alcohol puede deteriorar la movilidad y la percepción del llenado de la vejiga.
- También puede producir aumento de la frecuencia de micción.

HÁBITOS SALUDABLES



- Tome tiempo para orinar y vaciar la vejiga totalmente.
- El estreñimiento crónico puede contribuir a problemas de incontinencia, urgencia e incremento en la frecuencia urinaria y un aumento del riesgo de infección del aparato urinario.
- El exceso de peso se asocia con el aumento de riesgo de incontinencia.
- Realice una adecuada higiene diaria del área urogenital.

GENERALITAT VALENCIANA
Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública
TOTS A UNA VEU
ESCOLA INFERMERIA