

## ¿La dieta puede afectar al control de la vejiga?

Bien es cierto que no existe una dieta que cure la I.U., pero si hay algunas cuestiones que deberíamos conocer.

Muchas personas con I.U. suelen reducir la ingesta de líquidos con esperanza de orinar menos frecuentemente. Sin embargo esto hace que la orina sea más concentrada, con olor intenso, y puede hacerle ir más a menudo al servicio.

También favorece la presencia de infecciones urinarias lo que provoca una necesidad de orinar frecuente



Por lo tanto:

Absténgase de disminuir la ingesta de líquidos para controlar la incontinencia.

Algunos medicamentos o (alimentos) pueden cambiar el color de la orina o darle un color extraño.

En ese caso consulte a su médico o enfermera.

**Algunos alimentos y bebidas parece que contribuyen a la pérdida de orina**

No siempre se conoce el efecto exacto en la vejiga, pero quizá usted compruebe que eliminando alguno de ellos mejore el control sobre la orina.

### ➤ Irritantes comunes de la vejiga

- **Bebidas alcohólicas.**
- **Cerveza y vino.**
- **Bebidas con cafeína y té.**
- **Bebidas gaseosas.**
- **Leche y productos lácteos.**
- **Zumos y cítricos.**
- **Tomate y derivados.**
- **Alimentos muy especiados.**
- **Azúcar, miel y chocolate.**
- **Edulcorantes artificiales.**



La mejor bebida es el AGUA pudiendo mejorarle el sabor con un trocito de limón.

### Estreñimiento

El estreñimiento puede producir problemas, ya que cuando el recto está lleno puede causar sensación de urgencia y micciones frecuentes.

La dieta rica en fibra, que alivia el estreñimiento, puede mejorar por tanto el control de la vejiga.

## Hábitos saludables en la I. Urinaria

- Hacer un seguimiento de la medicación con su médico.
- Vestir ropa cómoda y de algodón.
- Las mujeres son más susceptibles a las infecciones urinarias, por lo que la higiene debe ser cuidadosa.
- Evitar el uso de toallitas o papel higiénico que tengan color o perfume, pues puede ser irritante.
- Las mujeres deberían realizar ejercicios para el refuerzo de la musculatura pélvica desde el momento del primer parto.
- La obesidad es un problema de salud pública que también afecta a la incontinencia. Se ha comprobado que la pérdida de peso produce una mejoría.
- El tabaco irrita la cara interna de la vejiga y puede ser causa de cáncer de la misma.
- La tos relacionada con el tabaco puede causar I. de esfuerzo.
- Facilitar el acceso y usar el baño regularmente (cada 3 horas) vaciando completamente la vejiga (inclinándose sobre las rodillas para favorecerlo).

