

INCONTINENCIA URINARIA



TRATAMIENTO

El tratamiento depende del tipo y la causa de la incontinencia. Las **opciones** pueden incluir:



EJERCICIOS DEL SUELO PÉLVICO

Fortalecen los músculos que sostienen la vejiga y ayudan a mejorar el control urinario.



TERAPIA DE CONDUCTA

Incluye entrenamiento de la vejiga, horarios para orinar y técnicas de reeducación.



MEDICAMENTOS

Pueden ayudar a relajar la vejiga, reducir los espasmos o mejorar el control de la micción.



DISPOSITIVOS Y TERAPIAS AVANZADAS

Como estimulación eléctrica o pesarios vaginales.



CIRUGÍA

En casos severos o cuando otros tratamientos no han sido efectivos.



Consulta siempre a un profesional de la salud para recibir un diagnóstico preciso y el **tratamiento más adecuado para tu caso.**



TU SALUD, NUESTRA PRIORIDAD.
REVÍSATE, INFÓRMATE Y CÚIDATE.



PREVENCIÓN

Adoptar hábitos saludables puede reducir el riesgo de desarrollar incontinencia urinaria o empeorar los síntomas.



MANTÉN UN PESO SALUDABLE

El exceso de peso ejerce presión sobre la vejiga.



FORTALECE TU SUELO PÉLVICO

Realiza ejercicios de Kegel de forma regular.



HIDRÁTATE ADECUADAMENTE

Bebes suficiente agua, pero evita consumir en exceso antes de dormir.



NO RETENGAS LA ORINA

Orina cuando lo necesites y mantén hábitos regulares.



REDUCE CONSUMO DE IRRITANTES

Limita caféina, alcohol y alimentos picantes.



HAZ EJERCICIO REGULARMENTE

Mejora la circulación, el tono muscular y la salud general.



EVITA EL ESTREÑIMIENTO

Consumo fibra, frutas y verduras, y bebe agua.



EVITA FUMAR

La tos crónica puede debilitar los músculos del suelo pélvico.