

## 10 consejos para prevenir y controlar la incontinencia urinaria



- 1 Distribuye la ingesta de líquidos adecuadamente.**  
No te conviene abusar de los líquidos pero tampoco renunciar a ellos. Tómalos durante la mañana y en menor cantidad por la tarde y la noche.
- 2 Evita las bebidas que aumentan la formación de orina.**  
Entre ellas, se encuentran las que contienen alcohol, cafeína, el té y las infusiones en general.
- 3 Toma alimentos con fibra.**  
Verduras, frutas y cereales integrales te ayudarán a combatir el estreñimiento, que puede empeorar la incontinencia urinaria. A la vez, evita alimentos que puedan irritar la vejiga, como las comidas picantes o los cítricos.
- 4 Pierde peso.**  
En caso de sobrepeso u obesidad, los expertos recomiendan a las personas con incontinencia urinaria esforzarse por recuperar un peso saludable.
- 5 Deja de fumar.**  
Te ayudará a reducir los escapes de orina, porque sufrirás menos tos y menos irritación de vejiga. Y recuerda que el tabaco aumenta el riesgo de cáncer de vejiga.
- 6 Ve al baño con una frecuencia programada.**  
Vaciar la vejiga a intervalos regulares contribuirá a reducir las pérdidas de orina.
- 7 Lleva un diario.**  
Registrar las veces que vas al baño, así como la cantidad de orina y la frecuencia de las pérdidas, puede ayudarte a controlar y prevenir los escapes involuntarios.
- 8 No aguantas las ganas.**  
Cuando sientas deseos de miccionar, hazle caso a tu organismo y no le hagas esperar. Te vendrá bien para reducir el posible goteo de orina.
- 9 No realices sobreesfuerzos físicos.**  
Intenta no levantar pesos excesivos, no saltes y sustituye el running por otros deportes más moderados.
- 10 Sé constante con los ejercicios de rehabilitación del suelo pélvico.**  
Si quieres notar sus efectos positivos, aprende de forma adecuada y realiza con la regularidad que el especialista te haya indicado los ejercicios de reforzamiento de la musculatura pélvica.