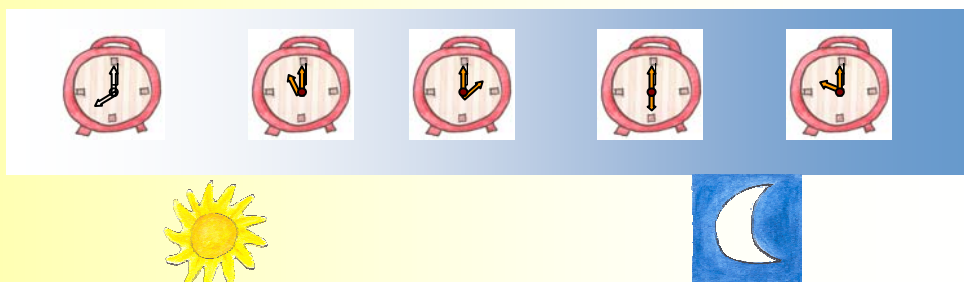


RECOMENDACIONES GENERALES PARA PACIENTES CON INCONTINENCIA URINARIA

- **Debe distribuir mejor el horario de la toma de líquidos**, para que durante la noche, sienta menos necesidad de orinar. Beba preferentemente por la mañana y vaya disminuyendo poco a poco la cantidad de las bebidas conforme avanza el día.



- **Algunas bebidas** pueden empeorar la incontinencia urinaria, como: **café, té, colas, alcohol, fármacos diuréticos, hierbas medicinales**. Si es necesario tomarlos, hacerlo preferiblemente en a las primeras horas del día.

- **Elimine las barreras físicas de acceso al aseo**, y en caso necesario piense en la utilidad del uso de orinales, bacinillas o cuñas sanitarias sobre todo en pacientes con movilidad reducida o encamados.



- Resultará útil utilizar ropa **cómoda con aperturas fáciles**, sobre todo en pacientes con incontinencia urinaria de urgencia.

- **Mantener un peso adecuado es importante**, la obesidad predispone para la incontinencia de orina.



- **Abandone del habito de fumar** ya que existe una asociación demostrada entre el hábito de fumar tabaco y la incontinencia urinaria.

- **Corrija el estreñimiento, la tos crónica y evite cargar pesos pesados.**

- **Mantenga una buena higiene personal**, para evitar irritaciones y sobreinfecciones cutáneas.



- En los casos necesarios pregunte por los tipos de compresas y absorbentes de orina disponibles.

Dependiendo del tipo de incontinencia que tenga, el médico o enfermero **podrán darle otras recomendaciones útiles y específicas para su caso de incontinencia**. (incontinencia de esfuerzo / incontinencia de urgencia)