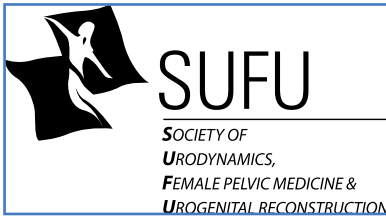


CAMBIOS QUE PUEDES HACER PARA ALIVIAR LOS PROBLEMAS DE LA VEJIGA



El protocolo clínico asistencial para la vejiga hiperactiva de la sociedad SUFU

Para más información acerca de un mejor control de la vejiga, visita:

<http://sufuorg.com/oab>

MONITOREA LA CANTIDAD DE LÍQUIDO QUE INGIERES



Normalmente las personas beben y comen cerca de 50-70 onzas de líquido al día^{1,2}. Aproximadamente 6 a 8 vasos de líquido (de ocho onzas cada uno). ¿Parece mucho? Recuerda, no todo el líquido que ingieres son bebidas. Muchos alimentos, como las frutas, la avena y las sopas también contienen líquido. Cuando presentes problemas de la vejiga, procura permanecer en este rango. Si lo haces, debes producir una cantidad adecuada de orina (40-50 onzas) al día.

Si trabajas en climas calurosos o realizas mucho ejercicio, tu cuerpo puede necesitar más líquido. Sin embargo, la mayor parte de líquido se perderá por medio del sudor, pero la cantidad de orina que produces debe ser la misma. Recuerda que, incluso en estas situaciones, es muy poco probable que necesites tomar más de 8 vasos de líquido al día.

Evita beber muy poco líquido. Muchas personas con problemas de la vejiga intentan reducir el consumo de líquido con el fin de producir menos orina. Sin embargo, esto hace que la orina sea más concentrada (de color amarillo oscuro, con olor fuerte), lo que puede irritar el revestimiento de

la vejiga. A la larga, puede que tengas que ir al baño con más frecuencia. Además, beber muy poco líquido puede causar deshidratación. No limites la ingesta de líquidos para controlar los problemas de la vejiga, a menos que tu doctor o enfermera lo ordenen.

Evita beber demasiado líquido. Algunas personas incrementan la cantidad de líquido que ingieren porque consideran que la orina menos concentrada les aliviará el dolor y el malestar de la vejiga. En realidad, beber demasiado líquido puede causar sensación de urgencia y provocar más idas al baño.

Consejo: no bebas grandes cantidades de líquido de una sola vez. Al contrario, toma sorbos de 2 a 3 onzas cada 20 a 30 minutos entre las comidas.

VIGILA LO QUE COMES

Algunos alimentos y bebidas pueden irritar la vejiga y empeorar el problema. Intenta evitar:

- Bebidas alcohólicas
- Alimentos y bebidas con cafeína, como refrescos, café, té, chocolate y bebidas energizantes.
- Alimentos y bebidas a base de tomate
- Frutas y jugos cítricos
- Alimentos picantes
- Endulzantes artificiales, como el aspartamo (Equal)





Tener sobrepeso puede presionar la vejiga y el suelo pélvico, lo que puede irritar la vejiga y provocar fugas de orina. Si tienes sobrepeso, incluso una ligera pérdida de peso puede ayudarte a reducir los problemas de la vejiga.

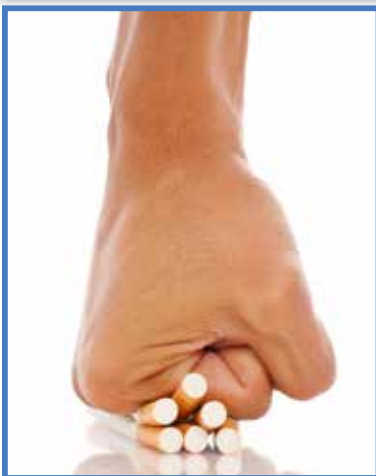
MANTÉN HÁBITOS DE EVACUACIÓN SALUDABLES



Algunas veces el estreñimiento puede empeorar los problemas de la vejiga. Mantener hábitos de evacuación saludables te ayudará a evitar el estreñimiento y puede reducir los problemas. Para hacerlo:

- Consume alimentos ricos en fibra, como granos, pasta, avena, cereal de salvado, pan integral, frutas frescas y verduras
- Haz ejercicio
- Bebe 50 a 70 onzas de líquidos no irritantes al día, como el agua
- Visita a tu doctor si presentas problemas intestinales

DEJA DE FUMAR



Fumar cigarrillo puede irritar la vejiga y también provocarte ataques de tos severa. Ambos casos pueden provocar fugas de orina. Si dejas de fumar, puedes reducir los problemas de la vejiga y además mejorar tu salud en otros aspectos.

REFERENCIAS

1. Sterns RH. Maintenance and replacement fluid therapy in adults. <http://www.uptodate.com/home>. Consultada el 30 de marzo del 2017.
2. Gomella LG, et al. Clinician's Pocket Reference. Décima Primera (11ª) Edición. Nueva York, Nueva York.: The McGraw-Hill Companies; 2014, <http://accessmedicine.mhmedical.com/content.aspx?bookid=365§ionid=43074918&Resultclick=2>. Consultada el 30 de marzo del 2017.