
CONSEJOS HIGIÉNICOS Y DE SALUD SI SUFRES INCONTINENCIA (Urología, Ginecología)

17, abril



Como ya comentamos en otro post, existen diferentes tipos de incontinencia (<http://www.sumsa.es/es/blog/Posts/show/incontinencia-urinaria-429>).

Una de cada cuatro mujeres experimenta la pérdida de orina involuntaria, esto no tiene por qué afectar a tu vida diaria. Existen algunos **hábitos de higiene** que ayudan a reducir la sensación de inseguridad en caso de sufrir incontinencia.

1. *Consultar con tu profesional médico.* El profesional sabrá mejor que nadie que tratamientos seguir para mejorar y controlar los problemas de IU (Incontinencia urinaria) según tu caso.
2. *Limpiar tu zona íntima.*
3. *Utilizar un jabón adecuado.*
4. *Aplicar una crema Humectante.* Muchas veces la incontinencia urinaria puede provocar irritación de la piel para reducirlo se aconseja utilizar una crema o pomada.
5. *Utilizar protección adecuada y diseñada para la incontinencia.* Estos productos están diseñados para mejorar la calidad de vida, brindarte la protección y seguridad necesaria y combatir el mal olor.
6. Se debe procurar *orinar en lugares limpios y conocidos* para evitar el riesgo de infecciones.
7. En caso de utilizar pañales u otro tipo de absorbentes, se aconseja *cambiarlos con frecuencia* y evitar la *humedad*.

Existen también algunos **hábitos de vida saludables** que pueden ayudar a reducir la incontinencia.

1. *Evitar las bebidas estimulantes (alcohol, café o té).* Este tipo de bebidas provoca urgencia de orinar.
2. *Evitar alimentos diuréticos y picantes.*
3. *Evitar el sobrepeso.* El exceso de grasa puede provocar presión sobre la vejiga y aumentar las ganas de orinar
4. *Hacer deporte regularmente.* El ejercicio físico regula el funcionamiento de todos los órganos del cuerpo.
5. *Reducir el consumo de líquidos antes de acostarse.* Para evitar escapes nocturnos.
6. *Utilizar ropa cómoda.* El uso de ropa ancha evita presiones sobre el abdomen

-
7. *Evitar el estreñimiento.* Dado que sus efectos provocan presión abdominal.
 8. *Mantener una correcta higiene.*
 9. *Dejar el tabaco.* Los cigarrillos provocan un debilitamiento del esfínter y aumento de la presión abdominal ante un esfuerzo, debido a las tos crónica que provoca.
 10. *Evitar tomar bebidas o zumos con cítricos que puedan aumentar el riesgo de infecciones.*

El objetivo de estos consejos de higiene y de vida saludables, es mejorar la calidad de vida de las personas que sufren incontinencias.

La finalidad de este blog es proporcionar información de salud que, en ningún caso sustituye a la consulta de su médico.

Comentarios