

Entra en nuestra web e infórmate



#TuVejigaTuRitmo

DECÁLOGO PARA PERSONAS CON VEJIGA HIPERACTIVA

#TuVejigaTuRitmo



LABORATOIRES
Pierre Fabre



LABORATOIRES
Pierre Fabre



DECÁLOGO PARA PERSONAS CON VEJIGA HIPERACTIVA

1. Aporte de líquidos equilibrado

2. Evita bebidas y comidas que irritan la vejiga

3. No vayas al baño "por si acaso" todo el tiempo

4. Qué hacer cuando tengas muchas ganas de orinar

5. Cuida tu peso y el intestino

6. Ejercicios para el suelo pélvico (Kegel)

7. Trucos para la noche

8. No te automediques

9. Lleva un pequeño registro (diario miccional)

10. No es tu culpa y no estás solo/a

CONTROL VESICAL

- C** Calmar la urgencia
- O** Orinar con horarios (reeducación)
- N** Noche: hábitos nocturnos
- T** Tomar agua de forma equilibrada
- R** Registro miccional
- O** Olvidar irritantes (evitarlos)
- L** Limitar automedicación

- V** Vida saludable: peso e intestino
- E** Ejercicios de Kegel
- S** Soporte emocional
- I** Información profesional (consultar sanitarios)