

# Consells per a una bona salut urinària



## 1. Aneu al lavabo sempre que calgui i mantingueu una postura relaxada

Assegurar que la bufeta es buida del tot permet evitar infeccions.



## 2. Netegeu-vos de davant cap a enrere

En el cas de les dones, és important netejar-se d'aquesta manera per evitar el contacte de bacteris amb la uretra.



## 3. Orineu després de mantenir relacions sexuals

En el moment de l'acte es poden transferir bacteris a l'obertura de la uretra i, per això, és vital orinar en acabar per tal d'evitar infeccions.



## 4. Exerciteu els músculs del sòl pelvià

Practicar diàriament exercicis per enfortir aquest conjunt muscular ajuda a prevenir els escapaments d'orina (exercicis de Kegel)



## 5. Feu servir roba interior de cotó

Aquest teixit ajuda a mantenir l'àrea de la uretra seca, així com la roba ampla.



## 6. Feu exercici amb regularitat

L'activitat física facilita la prevenció de problemes d'incontinència i restrenyiment.



## 7. Mantingueu un pes saludable

Evitar el sobrepès és important per esquivar un possible factor de risc a l'hora de controlar la bufeta.



## 8. Vigileu la dieta i beure aigua abundant

Aliments com les begudes gasoses o els menjars picants poden agreujar els problemes de bufeta.



## 9. Limiteu el consum d'alcohol i cafeïna

Reduir-ne el consum pot contribuir a evitar molèsties i alleugerir els símptomes.



## 10. Deixeu de fumar

Les persones que fumen tenen més problemes de bufeta i un major risc de càncer de bufeta.