

# Consejos para una buena salud urinaria



## 1. Ir al lavabo siempre que sea necesario y mantener una postura relajada

Asegurar que la vejiga se vacía del todo permite evitar infecciones.



## 2. Limpiarse de delante a atrás

En el caso de las mujeres, es importante limpiarse de esta forma para evitar el contacto de bacterias con la uretra.



## 3. Orinar después de mantener relaciones sexuales

En el momento del acto se pueden transferir bacterias a la apertura de la uretra y, por eso, es vital orinar al acabar para evitar infecciones.



## 4. Ejercitar los músculos del suelo pélvico

Practicar diariamente ejercicios para fortalecer este conjunto muscular ayuda a prevenir los escapes de orina (ejercicios de Kegel)



## 5. Utilizar ropa interior de algodón

Este tejido ayuda a mantener el área de la uretra seca, así como la ropa ancha.



## 6. Hacer ejercicio con regularidad

La actividad física facilita la prevención de problemas de incontinencia y estreñimiento.



## 7. Mantener un peso saludable

Evitar el sobrepeso es importante para esquivar un posible factor de riesgo a la hora de controlar la vejiga.



## 8. Vigilar la dieta i beber agua abundante

Alimentos con las bebidas gaseosas o las comidas picantes pueden agravar los problemas de vejiga.



## 9. Limitar el consumo de alcohol y cafeína

Reducir el consumo puede contribuir a evitar molestias y aliviar los síntomas.



## 10. Dejar de fumar

Las personas que fuman tienen más problemas de vejiga y un mayor riesgo de cáncer de vejiga.