

# Stop pèrdues

Parlem sense embuts de la incontinència urinària



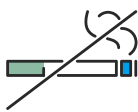
## Fora tabús

Consulta al teu metge per trobar el tractament més adequat.



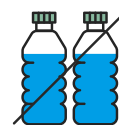
## No facis pressió en orinar

L'augment de pressió danya els músculs del sòl de la pelvis.



## Deixa de fumar

El tabac provoca tos crònica que exerceix pressió abdominal i debilita el sòl pelvià.



## Líquids amb moderació

I evita beure entre 2-4 hores abans d'anar a dormir.



## Disminueix el consum d'estimulants

Com la cafeïna, el te, l'alcohol, els refrescs o les begudes energètiques.



## Opta per caminar, fer bicicleta o ioga

Evita fer esports d'impacte que pressionin el sòl de la pelvis.



## Combate el estreñimiento

Incorpora a la teva dieta aliments rics en fibra.



## Evita menjars picants

Poden irritar la bufeta.



## Enforteix els músculs del sòl pelvià

Amb els exercicis de Kegel i dispositius, com les boles, els cons o les esferes vaginals, entre d'altres.



## Evita el sobrepès

L'obesitat és un dels principals factors de risc per a la incontinència urinària.

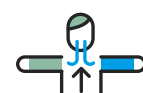
## Exercicis de Kegel

Contreu l'orifici anal (com si retinguessis un gas) i vaginal (com si paressis la micció) i compta fins a 3.

Respira amb normalitat mentre realitzes aquest exercici i repeteix de 10 a 15 vegades.

Intenta mantenir la resta de la musculatura relaxada.

1, 2, 3...



Un projecte de:

**CLÍNIC**  
BARCELONA  
Hospital Universitari

Fundación **BBVA**