

CONSELLS HIGIÈNIC-DIETÈTICS

DIETA



- Alguns aliments i begudes poden irritar la bufeta.
- Aliments no recomanables: menjars molt condimentats, cítrics, productes elaborats a base de tomaca, edulcorants artificials i begudes gasoses.
- En casos de persones incontinents amb sobrepès, és aconsellable la pèrdua de pes.

INGESTA DE LÍQUIDS



- La ingesta adequada de líquids per a una persona adulta és 6-8 gotes al dia (aproximadament de 1.500 *cc a 2.000 *cc), incloent tot tipus de begudes i l'aigua continguda en els aliments.
- L'excés i la restricció en la ingesta de líquids produeix un empitjorament dels símptomes d'incontinència.
- Ha de limitar la ingesta de líquids algunes hores abans de dormir.

CONSUM DE CAFEÏNA



- La cafeïna incrementa l'activitat de la bufeta tenint un efecte similar als diürètics.
- La cafeïna es troba de manera natural en el te i en el café i en altres begudes com la cola, el xocolata i en molts preparats aprimadors.
- Les persones d'edat avançada són més sensibles als efectes secundaris de la cafeïna.

CONSUM D'ALCOHOL



- L'alcohol és un agent irritant per a la bufeta.
- L'alcohol pot deteriorar la mobilitat i la percepció de l'ompliment de la bufeta.
- També pot produir augment de la freqüència de micció.

HÀBITS SALUDABLES



- Prenga temps per a orinar i buidar la bufeta totalment.
- El restrenyiment crònic pot contribuir a problemes d'incontinència, urgència i increment en la freqüència urinària i un augment del risc d'infecció de l'aparell urinari.
- L'excés de pes s'associa amb l'augment de risc d'incontinència.
- Realitze una adequada higiene diària de l'àrea urogenital.

Guia per a la cura de persones amb incontinència urinària



GENERALITAT
VALENCIANA | TOTS
A UNA
VELLA



ESCOLA
INFERMERIA

Conselleria de Sanitat
Universal i Salut Pública