

MEDIDAS NO FARMACOLÓGICAS PARA LA VEJIGA HIPERACTIVA

Reducir el sobrepeso si el IMC \geq 30

Reducir el consumo de alimentos y bebidas que se asocian con estimulación vesical como cafeína, alcohol, té y comidas picantes

Controlar la ingesta de líquidos a partir de la tarde

Evitar el estreñimiento

Abandonar el hábito tabáquico

Ejercicios de entrenamiento vesical: EJERCICIOS DE KEGEL:

1.

Cerciórese de que la vejiga esté vacía, luego siéntese o acuéstese.

2.

Apriete los músculos del piso pélvico como si estuviera conteniendo su orina. Manténgalos apretados y cuente hasta 3 a 5 segundos y luego suelte

3.

Relaje los músculos y cuente hasta 3 a 5 segundos. Repita 10 veces, 3 veces al día (mañana, tarde y noche).

Respire profundamente y relaje el cuerpo cuando esté haciendo estos ejercicios. Verifique que no esté apretando el estómago, los muslos, los glúteos ni los músculos del pecho.

Después de 4 a 6 semanas, debe sentirse mejor y tener menos síntomas. Siga realizando los ejercicios, pero no aumente la cantidad que haga.