

CONSEJOS GENERALES HIGIENICODIETÉTICOS EN LA INCONTINENCIA URINARIA

(UROTERAPIA ESTÁNDAR)

1.- INGESTA DE LÍQUIDOS

- Beber abundante agua. La cantidad recomendada para su hijo es
- Conviene aumentar la cantidad de agua poco a poco para crear hábitos que se puedan mantener en el tiempo
- Evitar bebidas irritantes para la vejiga, como bebidas carbonatadas (gaseosa, fanta..), bebidas con cafeína (coca-cola, té...), cítricos (limonada, naranjada..) u otros irritantes como frutas del bosque
- Tomar de 2-3 raciones de lácteos al día, procurando limitar la ingesta de leche a 500ml al día.
- En general conviene beber mucho por la mañana, algo menos al mediodía, poco por la tarde y nada alrededor de 2 h antes de acostarse
- Evitar en la cena comidas con mucho componente hídrico, como sopas, leche, o frutas como el melón

2.- REALIZAR UNA MICCIÓN REGULARMENTE AL MENOS 5-6 VECES AL DÍA

- Al levantarse
- En el recreo
- A la hora de la comida
- A la hora de la merienda
- Antes de acostarse

3.- EVITAR EL ESTREÑIMIENTO (HASTA UN 60% DE LOS PACIENTES PRESENTAN MEJORÍA DE AL RESOLVER EL ESTREÑIMIENTO)

- Tomar varias raciones de fruta y verdura al día, evitando abusar de los alimentos que producen estreñimiento, como harinas blancas, plátano, zanahoria, arroz...
- Sentarse en el WC a la misma hora todos los días, 15 minutos después de una comida, para regular el tránsito intestinal

4.- REALIZAR LA MICCIÓN CON UNA POSTURA ADECUADA

- Usar un cajón o alza para que los pies no cuelguen, y las rodillas queden a la misma altura que la cadera (esto facilita la relajación del suelo pélvico)
- Abrir bien las rodillas, para evitar que la orina quede acumulada en los genitales, provocando irritación
- Tomar el tiempo necesario para vaciar completamente la vejiga
- Soplar o cantar durante la micción para evitar empujar con el abdomen, cerrando el suelo pélvico

5.- REALIZAR “ DOBLE MICCIÓN” SI TE LO ACONSEJA TÚ MÉDICO

- Una vez terminada la micción, esperar sentado 10 segundos y volver a intentar una segunda micción
- levantarse, lavarse las manos , y volver a intentar una segunda micción
- Nunca cortar el chorro para practicar, ya que puede crear más problemas

6.- COMPLETAR EL CALENDARIO MICCIONAL

- Complete el calendario al menos durante 2 días. No es necesario que sean consecutivos
- Es preferible realizarlo el fin de semana para ayudar al niño y asegurar que se recogen los datos correctos
- Se puede usar cualquier medidor de líquidos para recoger el volumen de la micción
- Apunte en cada columna la cantidad (en ml o cc) y tipo de líquido ingerido. Apunte también el volumen de cada micción, que debe incluir desde la primera micción de la mañana
- Si usara pañal por la noche, hay que pesar el pañal registrando en la gráfica el volumen del escape (peso del pañal húmedo – peso pañal seco)
- Apunte los escapes de orina o heces a la que se produzcan, añadiendo el volumen aproximado del escape (rodete, poco, abundante...)

Día	Micción	Escapes	Ingesta de líquidos	Deposición
Hora				
6-7				
7-8				
8-9				
9-10				
10-11				
11-12				
12-13				
13-14				
14-15				
15-16				
16-17				
17-18				
18-19				
19-20				
20-21				
21-22				
22-23				
23-24				
Noche				