



¿Sabía que...
algunos consejos para una vida saludable podrían tener un impacto en su salud urológica?

COSAS QUE DEBE HACER:

BEBA AGUA

Beber al menos 10 tazas de agua al día puede evitar que se formen cálculos renales (piedras en los riñones) y disminuir las infecciones de las vías urinarias.

ORINE CON FRECUENCIA

- o #1 | Salud de la vejiga | Trate de orinar cada 3 a 4 horas para disminuir la posibilidad de contraer una infección urinaria y de tener escapes de orina.
- o #2 | Salud intestinal | Una evacuación intestinal diaria que sea fácil de pasar puede evitar síntomas de la vejiga como dolor, frecuencia, urgencias, escapes e infecciones urinarias.

LIMPIESE CORRECTAMENTE

Para evitar las infecciones urinarias, límpiese de adelante hacia atrás después de ir al baño.

EL PESO IMPORTA

Mantener un peso saludable puede reducir su riesgo de tener cálculos renales y escapes de orina.

COMA SALUDABLEMENTE

- o Trate de limitar la cafeína, el alcohol y los alimentos picantes o ácidos, los cuales pueden irritar la vejiga.
- o Las proteínas animales (carne de res, pollo, pescado y cerdo) con un alto contenido de sodio aumentan el riesgo de que se formen cálculos renales.

HAGA EJERCICIO

Trate de hacer 30 minutos de ejercicio moderado al menos 5 días a la semana.

RESPIRA AIRE LIMPIO

El fumado repercute en cinco afecciones urológicas:

1. Cáncer de vejiga
2. Cáncer de riñón (cáncer renal)
3. Cálculos renales
4. Síndrome de la vejiga dolorosa
5. Escapes de orina.

Llame al Médico

No lo posponga. Estas son las razones por las que debe llamar al médico para su bienestar urológico.

SANGRE EN LA ORINA

La sangre puede aparecer como orina de color rojo, marrón o café, o de un color parecido al té y puede ser un indicio de un problema mayor. Incluso si desaparece o no es dolorosa, asegúrese de informar a su médico.

ESCAPES

Hay cosas que se pueden hacer para mejorar la pérdida involuntaria de orina y a menudo no tiene necesidad de recurrir a una cirugía (como cambios en el estilo de vida, fisioterapia o medicamentos).

PROTUBERANCIA PÉLVICA

Sentir una protuberancia pélvica, o como si algo le hubiera caído en la vagina, es un problema frecuente y tratable.

DOLOR

Dolor que no desaparece en la pelvis, los genitales, los costados, el abdomen, la espalda o al orinar.

