



Urología DE LA MUJER

Las vías urinarias – las partes del cuerpo que procesan la orina.

Prográmelo

La mayoría de las mujeres mantienen horarios para ellas y sus familias. ¿Por qué no planificar también su bienestar urológico?

De 18 a 30 años

- Averigüe si hay antecedentes familiares de cáncer de vejiga o de riñón.
- Consulte a un ginecólogo para hacerse chequeos de rutina y siga prácticas sexuales seguras.

De 30 a 50 años

- Cuide su presión arterial, su colesterol y su glucosa en la sangre, ya que se relacionan con enfermedades renales.

De 50 a 70 años en adelante

- Fijese si tiene algún cambio en sus hábitos de orinar, como urgencia, frecuencia, escapes o micción nocturna.

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.

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



Support provided by an independent educational grant from The Allergan Foundation.

Hable con su médico acerca de su plan de bienestar personal, incluida su salud urológica. UrologyHealth.org