**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**
  - Asesoraje si hay antecedentes familiares de cáncer de vejiga o de infecciones urinarias.
  - Consulte a un ginecólogo para hacerse chequeos de rutina y siga prácticas sexuales seguras.

- **De 30 a 50 años**
  - Cuida tu presión arterial, tu colesterol y tu glucosa en la sangre, ya que se relacionan con enfermedades renales.

- **De 50 a 70 años en adelante**
  - Fíjate si tienes algún cambio en tus 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 (pedidos en los riñones) y disminuir los infecciones de las vías urinarias.

- **Orión con frecuencia**
  - o en el cuarto de baño (1-2 veces cada 3 a 4 horas para disminuir la cantidad de infecciones urinarias).

- **Limpieza correctamente**
  - Para evitar las infecciones urinarias, limpie de arriba hacia abajo después de ir al baño.

- **El peso importa**
  - Mantener un peso saludable puede reducir el riesgo de tener cálculos renales y escapes de orina.

- **Coma saludablemente**
  - o Trate de limitar lo salado, el alcohol y los alimentos picantes o ácidos, los cuales pueden irritar la vejiga.
  - o Las proteínas orales (salmón, pollo, pescado y cebolla) con un alimento contundido de sodio aumentan el riesgo de que se formen cálculos renales.

- **Haga ejercicio**
  - Tanto de forma pasiva como de ejercicio moderado al menos 5 días a la semana.

- **Respira aire limpio**
  - El humo respiro en cigarros y fumadores reales:
    1. Cáncer de vejiga
    2. Cáncer de tiroide (cáncer renal)
    3. Cáncer renal
    4. Síndrome de la vejiga dolorosa
    5. Escapes de orina.

**Llame al Médico**

No lo presione. 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.

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