



14 de març de 2024

# Dia Mundial de la Incontinència Urinària



Comissió de Sòl Pelvià de l'Hospital Universitari Sant Joan de Reus

## Consells per millorar la incontinència d'orina



Abandoneu el consum de tabac: provoca tos i posa en tensió la musculatura del sòl pelvià, fet que n'afavoreix la incontinència.



Orineu sense pressa per poder buidar completament la bufeta.



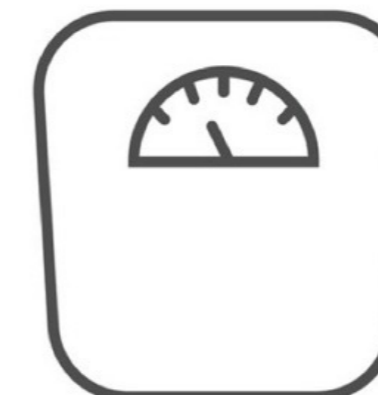
Eviteu el consum d'irritants com el cafè, te, alcohol, picants i cítrics.



Aneu al lavabo cada tres hores de manera programada.



Limiteu els grans esforços.



En cas d'obesitat o sobrepès és recomanable baixar de pes.



Sigueu constants amb els exercicis del sol pelvià (Kegel).



Eviteu el restrenyiment.



Eviteu els líquids 2-4 h abans d'agitar-vos o de fer esport.