

MEDIDAS DE TERAPIA CONDUCTUAL Y EJERCICIOS DE PISO PÉLVICO PARA PACIENTES
CON INCONTINENCIA URINARIA

Nombre _____ Fecha: ____/____/____

1. EJERCICIOS DE PISO PÉLVICO

- a. Realizar 10 rutinas de ejercicios tres veces al día (mañana, tarde y noche). Cada rutina consta de lo siguiente
- Tres contracciones musculares cortas (1 segundo de duración) 1 segundo de reposo
 - Una contracción larga (5 a 8 segundos de duración)
 - Entre rutina y rutina descansar 10 a 15 segundos

2. MICCIONAR (ORINAR) CADA DOS A TRES HORAS (Aún sin deseos)

3. CUIDAR LA INGESTA DE LIQUIDOS. Que no sea superior a 2.5 litros al día o lo que su sed le pida, lo más importante en este punto es distribuirlos durante todo el día. (Ingestas no mayores a 200ml)

4. NO INGERIR LIQUIDOS ANTES DE ACOSTARSE. De preferencia desde dos horas antes. El objetivo es evitar o reducir la necesidad de levantarse por la noche a miccionar (orinar)

5. EVITAR IRRITANTES PARA LA VEJIGA. Cafe, chocolate, canela, refrescos carbonatados (de cola), agua de piña, jamaica, fresa, cerveza

6. REALIZAR SOLO EJERCICIOS DE BAJO IMPACTO. (Caminar, bicicleta estacionaria). No realizar ejercicios de alto esfuerzo

7. SI TIENE PROBLEMAS DE SOBREPESO. Evite subir, al contrario baje de peso

8. NO CARGAR PESO. Máximo 5 kilogramos.

9. ESTRÓGENOS VAGINALES. Aplicar los días lunes y jueves sin suspender.

10. EN PACIENTES DIABETICAS: Es muy importante el control adecuado del padecimiento para evitar la producción excesiva de orina,

11. EN PACIENTES CON HIPERTENSIÓN: El uso de medicamentos con efecto diurético puede incrementar el problema de incontinencia. Informe a su médico tratante para de ser posible modificar su uso.

LA INTENCION DE ESTAS INDICACIONES ES FOMENTAR HÁBITOS (DISCIPLINA) QUE SE REFLEJEN EN MEJORÍA EN LO REFERENTE A LA PÉRDIDA INVOLUNTARIA DE ORINA.