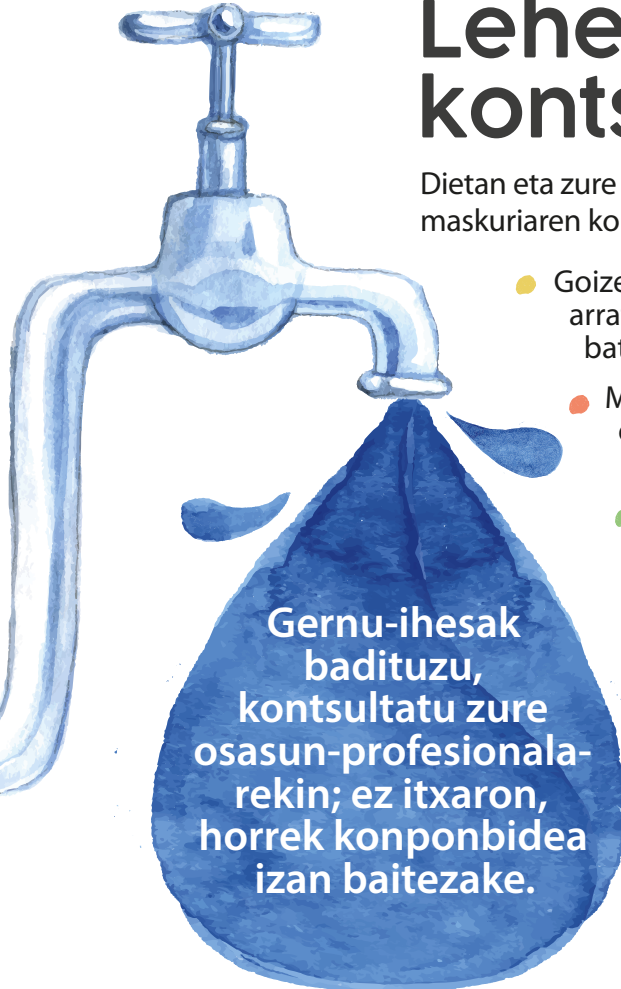


Lehen tantak galduta, kontsultatu!

Dietan eta zure bizi-ohituretan aldaketa batzuk egiteak lagun dezake maskuriaren kontrola berreskuratzen eta gernu-ihesen kopurua murrizten:

- Goizetan, hartu likido gehiago eta murriztu kontsumoa arratsalde-gau partean. Hobe da maiz kantitate txikiak edatea, batean kantitate handiak edatea baino.
- Murriztu sintomak okertzen dituen edozein elikagai edo edari. Alkoholak, kafeinak edo elikagai minek edo garratzek pertsona batzuei maskuria narritatzen diete.
- Galdetu zure osasun-profesionalari pelbiseko muskulatura indartzeko ariketei buruz (**Kegel-en ariketak**).
- Entrenatu zure maskuria: hasieran, txiza egitera joateko denbora programatu, orduero adibidez, gogorik ez baduzu ere, eta pixkanaka mikzioen arteko denbora luzatu, eroso zaizun tartera iritsi arte. Zure osasun-profesionalak informazioa emango dizu.
- Kontsumitu zuntz gehiago dietan, idorreria saihesteko.
- Saihestu gehiegizko pisua.
- Ez egin gernu-ihesak eragiten dizkizun jarduerarik, hala nola salto egitea, korrika egitea... Ibili edo igeri egin dezakezu.



**Gernu-ihesak
badituzu,
kontsultatu zure
osasun-profesionala-
rekin; ez itxaron,
horrek konponbidea
izan baitezake.**

Neurri horiek nahikoak ez badira...

Gernu-inkontinentziarako medikamentuen erabilerarekin osa daitezke. Horiek ondorio kaltegarriak eragin ditzakete, hala nola ahoko lehortasuna, ikusmen lausoa, arritmia, logura, nahasmena, asaldura, zorabioa, idorreria... Efektu horietakoren bat izanez gero, zure osasun-profesionalari jakinarazi.

Kontrol bat egin behar da tratamenduaren hasieratik 4-6 astera, ikusteko medikamentuak onura egiten dizun edo ez.

Eta arazoak aurrera jarraitzen badu...

Medikuak erabakiko du gernu-inkontinentziarako medikamentuak kendu behar diren edo ez.

Badira beste aukera batzuk ere: kirurgia, estimulazio elektrikoa, toxina botulinikoa eta konpresak edo pixoihalak.

Bibliografia:

1. Maskuri hiperaktiboaren maneia. INFAC buletina. 2018;26(10).

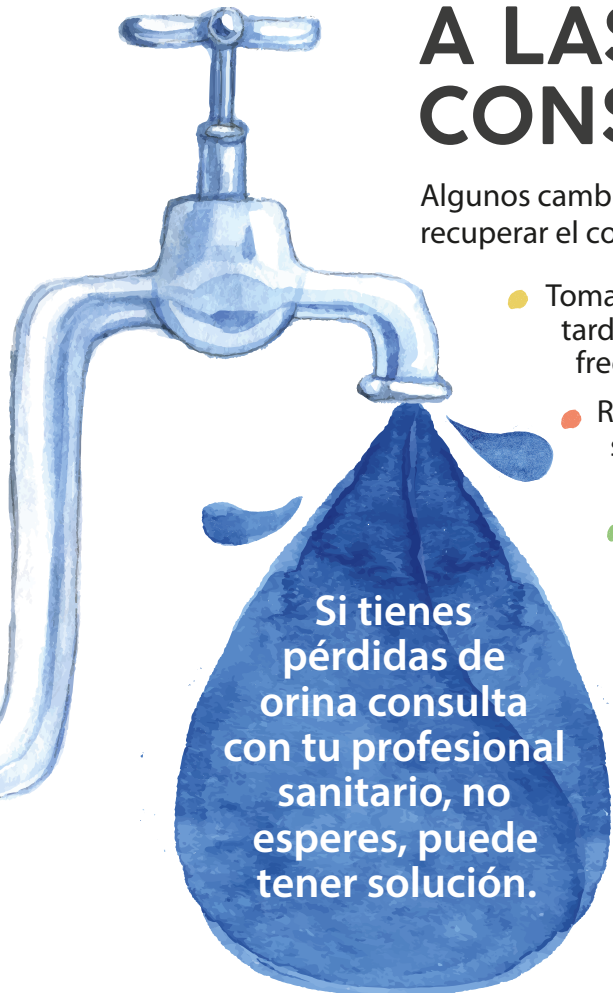
On line: https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/cevime_infac_2018/eu_def/adjuntos/INFAC_Vol_26_10_maskuri%20hiperaktiboa.pdf

2. National Health Service: Urinary incontinence. Overview. November 2019. On line: <https://www.nhs.uk/conditions/urinary-incontinence/>

A LAS PRIMERAS GOTAS, CONSULTA!!

Algunos cambios en la dieta y en tus hábitos de vida pueden ayudar a recuperar el control de la vejiga y a reducir el número de escapes:

- Toma más líquidos por la mañana y reduce su consumo por la tarde-noche. Mejor beber pequeñas cantidades frecuentemente que grandes cantidades de una vez.
- Reduce cualquier alimento o bebida que empeore tus síntomas. En algunas personas el alcohol, la cafeína o los alimentos picantes o ácidos irritan la vejiga.
- Pregunta a tu profesional sanitario sobre los ejercicios para fortalecer la musculatura pélvica (**ejercicios de Kegel**).
- Entrena tu vejiga: al principio programa el tiempo para ir a orinar, por ejemplo cada hora, aunque no tengas ganas, y poco a poco ve aumentando el tiempo entre micciones hasta alcanzar el intervalo que te sea cómodo, tu profesional sanitario te informará.
- Aumenta el consumo de fibra en la dieta para evitar el estreñimiento.
- Evita el sobrepeso.
- No practiques actividades que te provoquen escapes como saltar, correr..., puedes andar o nadar.



Si tienes pérdidas de orina consulta con tu profesional sanitario, no esperes, puede tener solución.

Si con estas medidas no basta...

Se pueden complementar con el uso de medicamentos para la incontinencia urinaria. Éstos pueden provocar efectos adversos como sequedad de boca, visión borrosa, arritmia, somnolencia, confusión, agitación, mareo, estreñimiento... Informa a tu profesional sanitario si los sufres.

Es necesario hacer un control a las 4 o 6 semanas para ver si el medicamento te beneficia o no.

Y si el problema continúa...

Tu médico/a decidirá si es necesario retirar los medicamentos para la incontinencia urinaria.

Existen otras opciones como la cirugía, estimulación eléctrica, toxina botulínica y las compresas o pañales.

Bibliografía:

1. Manejo de la vejiga hiperactiva. Boletín INFAC. 2018; 26(10):86-93.

Disponible en: https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/cevime_infac_2018/es_def/adjuntos/INFAC_Vol_26_10_vejiga%20hiperactiva.pdf

2. National Health Service. Urinary incontinence. Overview. November 2019. Disponible en: <https://www.nhs.uk/conditions/urinary-incontinence/>