

Incontinência Urinária

Orientações gerais

- Evite beber muita água quando não houver banheiro disponível;
- Evite bebidas alcoólicas;
- Evite bebidas com cafeína;
- Veja se está com constipação (dificuldade para evacuar), pois esse quadro pode contribuir para a incontinência;
- Cuide da higiene íntima;
- Mantenha bom peso corporal;
- Estabeleça horários fixos para urinar pode ajudar em alguns casos;
- Realize exercícios de fortalecimento da musculatura pélvica, que podem ser prescritos por médico ou fisioterapeuta;
- Avalie uso de absorventes;
- Acompanhe quadros que piorem a incontinência, como a diabetes e a insuficiência cardíaca.