

Síntomas intestinales y de la vejiga: Consejos para tener éxito

Por Lindie Schreiner, fisioterapeuta adjunta

Los cambios intestinales y en la vejiga son retos frecuentes a los que se enfrentan muchas personas con EM.

Su equipo de atención sanitaria puede ayudarle a superar estos retos.

- **Realice cambios saludables en la dieta**

1. Beba mucho líquido, aumente la ingesta de agua a 1,5-1,8 l (48-64 oz) diarios.
2. Aumentar la ingesta de fibra a 20-30 g de fibra a diario: pasta de trigo integral, cebada, garbanzos, edamame, bayas, coles de Bruselas, aguacates
3. Evite los irritantes de la vejiga, incluidos:

cafeína

alcohol

alimentos picantes

líquidos/alimentos ácidos

estreñimiento

orina concentrada/no beber suficiente

tabaquismo

- **Ejercicio: hay que moverse:**

Caminar, ejercicios acuáticos, fortalecimiento, tronco, yoga, taichí

- **Solicitar derivación a fisioterapia/terapia ocupacional:**

Rehabilitación del suelo pélvico: por lo general, necesitará la derivación de su médico

Biorretroalimentación: proporciona retroalimentación visual de las contracciones del suelo pélvico

¡Ejercicios de Kegel! Encuentre tiempo para realizarlos... cada señal de Stop, cada tanda de anuncios, antes de cada comida, etc. ¡Sea diligente!

- **Herramientas útiles: ¡Prepare su baño para triunfar!**



- **Hable con su profesional sanitario**

1. Vigilar en busca de signos y síntomas de infección y buscar tratamiento rápidamente
2. Pregunte a su profesional médico sobre los medicamentos o tratamientos que puedan ser útiles