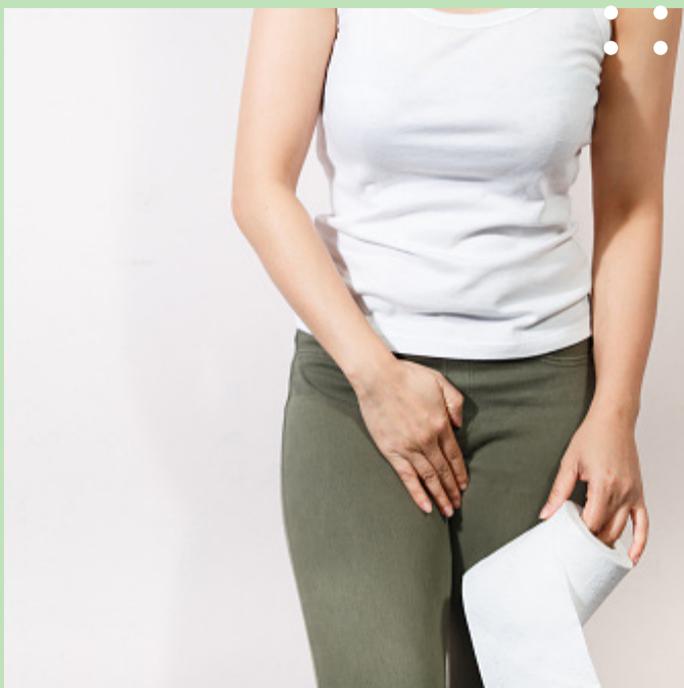


¿Cómo prevenir infecciones urinarias y algunas enfermedades de la vejiga en mujeres?



- Orinar mínimo cada 3 horas o antes si hay deseos.
- Orinar siempre bien sentada, aunque sea en baño público.
- Vaciar completamente la vejiga.
- Secarse de adelante hacia atrás.
- No usar jabón vaginal, protectores ni tangas brasileras.
- Orinar antes y después de la relación sexual. No aceptar penetración si no está bien lubricada.



- Para garantizar una buena lubricación, se debe tener una excitación adecuada. Si lo requiere utilice un gel lubricante vaginal.
- Lavarse con abundante agua sin jabón, después de la relación sexual.
- El estreñimiento puede generar problemas urinarios y para evitarlo debe aumentar el consumo de fibra (linaza, té verde, avena en hojuelas, etc).



Síguenos en:

