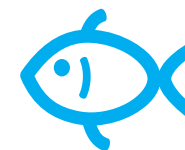




Consejos sobre alimentación y otros hábitos



EXISTEN ALGUNOS ALIMENTOS Y BEBIDAS que pueden llegar a agravar sus síntomas como son: tomates (salsa de tomate), alimentos muy condimentados (chile o salsas picantes), los alimentos y bebidas ácidas (cítricos, vinagre y refrescos) y los edulcorantes artificiales.



Por lo general el **ÁCIDO EN ESTOS ALIMENTOS O BEBIDAS PUEDE IRRITAR LA VEJIGA**, por lo que puede hacer que sienta la necesidad de ir al servicio cuando quizá no sea necesario.



EVITE el consumo de cafeína y alcohol ya que pueden agudizar los síntomas de urgencia y frecuencia.



Intente **NO CONSUMIR LÍQUIDOS** después de cenar, pero no deje de beber durante el día ya que podría sufrir deshidratación.



EXISTEN MUCHOS ALIMENTOS Y BEBIDAS que es posible que su vejiga tolere mejor como aquellos productos que pueden contener menos ácido: peras, plátanos, arándanos, melones, verduras para ensalada (sin vinagre), pescado fresco, pollo y carne de ternera.

ENTRE OTROS HÁBITOS SALUDABLES:



Controle su peso para aliviar la presión de la vejiga. Intente practicar deporte regularmente (paseos largos cada día).



Disminuya su consumo de tabaco, está demostrado que la nicotina es irritante para la vejiga.