

La vejiga aprende. Los hábitos que repetimos durante años le enseñan cuándo avisar y cuándo callarse, y algunos de los que adoptamos para «prevenir» un escape acaban haciendo justo lo contrario: la vuelven más sensible. Estas son las pautas que trabajamos en consulta. Tu fisioterapeuta te dirá cuáles priorizar en tu caso.

Lo que ayuda

Bebe con normalidad, repartido a lo largo del día

- Reducir los líquidos concentra la orina y **irrita más la vejiga**. No es una buena estrategia.
- Reparte la ingesta durante el día en lugar de beber mucho de golpe.
- Si te levantas por la noche, comenta con tu fisioterapeuta cómo repartir la última parte del día.

Ve al baño cuando tu cuerpo te lo pida

- Ni antes «por si acaso», ni aguantando horas de más.
- Lo habitual es orinar entre **5 y 8 veces al día**, pero la cifra que importa es la tuya: por eso te pedimos el diario miccional.

Date tiempo y siéntate bien

- Siéntate del todo, sin quedarte «en suspensión» sobre la taza.
- Pies apoyados, espalda cómoda, hombros sueltos.
- Espera a que salga solo. Vaciar sin prisa es vaciar mejor.

Lo que conviene evitar

Empujar para orinar

- El esfuerzo abdominal no acelera el vaciado: lo dificulta, porque el suelo pélvico responde tensándose.
- Si necesitas empujar para terminar, dínoslo: es un dato clínico relevante.

Ir «por si acaso» antes de cada salida

- Enseña a la vejiga a avisar con volúmenes cada vez más pequeños.
- Alivia hoy y empeora el problema a medio plazo.

Cortar el chorro a propósito para «entrenar»

- Interrumpir la micción de forma repetida altera la coordinación entre la vejiga y el suelo pélvico.
- El entrenamiento del suelo pélvico se hace fuera del baño y con pautas individualizadas.

Usar absorbente por defecto

- Si lo llevas «por si acaso» sin haberlo consultado, coméntalo. Hay margen de mejora antes de asumirlo como solución.

Cuándo avisarnos entre visitas

Escozor o dolor al orinar

Sobre todo si aparece de forma brusca o va acompañado de fiebre.

Sangre en la orina

Consúltalo con tu médico además de decírnoslo a nosotras.

No conseguir orinar

Si no logras vaciar y notas la vejiga llena, acude a urgencias.

Un cambio brusco

Si algo empeora de un día para otro, no esperes a la siguiente cita.

Esta guía es material educativo y no sustituye la valoración individual. Las pautas que te correspondan a ti las acordaréis en consulta.