



RECOMENDACIONES EN SUELO PÉLVICO

- Evitar micciones parasitarias, no ir al baño sin ganas de manera preventiva.
- Controlar la ingesta de líquidos excitantes.
- No reducir la ingesta de líquidos por miedo a la pérdida de orina.
- Si aparece el deseo de micción y no hay posibilidad de realizarlo, hacer uso los ejercicios de suelo pélvico (los videos), y desviar la atención a otra actividad.
- Evitar las protecciones para la pérdida de orina, estando en entornos confortables (en domicilio).
- No aguantar las ganas de ir al baño y durante la micción no cortarla.
- No realizar pujo durante la micción.
- Siempre intentar tener las rodillas por encima de las caderas durante la micción y defecación.
- Recordar la anticipación del suelo pélvico y transversal ante cualquier esfuerzo físico (reír, coger peso, agacharse, toser...).