



Cuidados del Aparato Genito-Urinario

1.- HIDRATACIÓN:

A través de la orina estamos eliminando los desechos del cuerpo, filtrados en el riñón. Beber la cantidad adecuada de agua diariamente, nos ayudará a proteger la salud del sistema urinario y nos mantendrá saludables (2 litros aproximadamente para un adulto).

2.- ALIMENTACIÓN SALUDABLE:

1. El exceso de consumo de sales y ácido úrico puede afectar los riñones, al aumentar la presión arterial y el ácido úrico puede en largo plazo, desarrollar cálculos renales.
2. Consumir alimentos ricos en vitamina C (Al acidificar la orina pueden evitar la infección urinaria).

3.- CONSUMO DE XANTINAS:

cafeína, la teofilina y la teobromina, aportadas por el café, el té, el cacao y yerba mate

Estas actúan como diuréticos y estimulantes en nuestro cuerpo. Esto significa que aumenta la frecuencia de la necesidad de orinar.

4.- ALCOHOL Y MEDICAMENTOS:

Ambos contribuyen a aumentar las sustancias de desecho o elementos tóxicos que se acumulan en nuestro organismo, contribuyen a la retención de líquidos y, por tanto, aumentan la correcta secreción de orina.

5.- ACTIVIDAD FÍSICA:

El ejercicio contribuye a disminuir el trabajo renal; eliminando toxinas con el sudor

6.- HABITOS MICCIONALES:

1. *No aguante las ganas de orinar*
2. *No interrumpa el acto de orinar*
3. *Orine en forma relajada*

Pueden afectar el funcionamiento de Vejiga.

7.- ORINAR DESPUÉS DEL SEXO Y NO EXAGERAR EL ASEO:

Lo primero elimina bacterias que pudieran intercambiarse y el exceso de aseo puede alterar las defensas naturales de piel y mucosas.