

¿Tiene
problemas
para ir al
baño?

Presentación educativa
**El vaciado
disfuncional**

¡Estas son
algunas
herramientas
de ayuda!

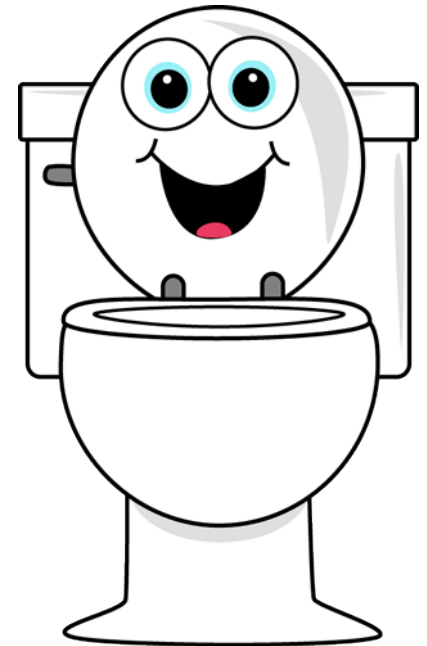


El vaciado saludable



Medidas saludables

- Permítase el tiempo suficiente para intentar orinar. ¡No lo haga de prisa!
- Vaya al baño **AL MENOS** cada 2 a 3 horas o antes, si lo considera necesario. Intente orinar aunque no crea que deba hacerlo.
- Relaje sus músculos. No haga presión ni empuje con su abdomen.
- Respire profundo o sople a un molinillo para ayudarse a relajar.

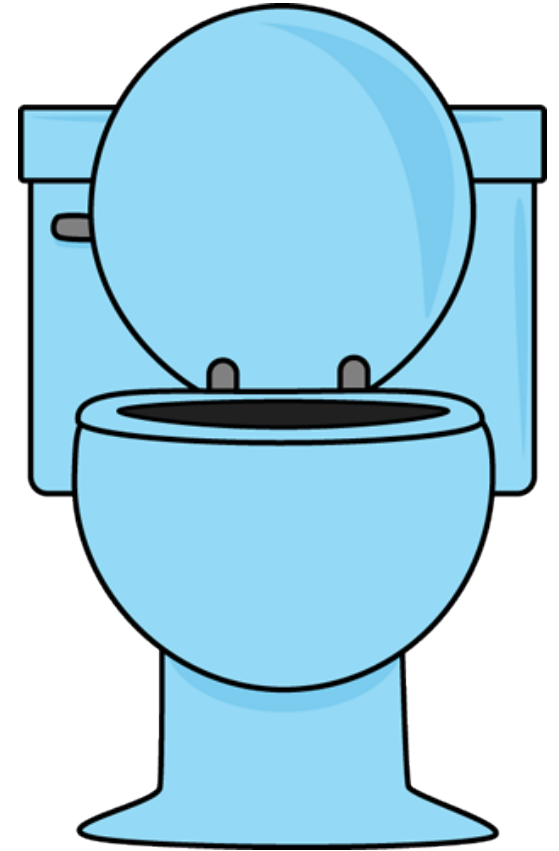


- Si lleva un libro o un juego mientras está en el inodoro, le ayuda a relajarse y no apurarse.



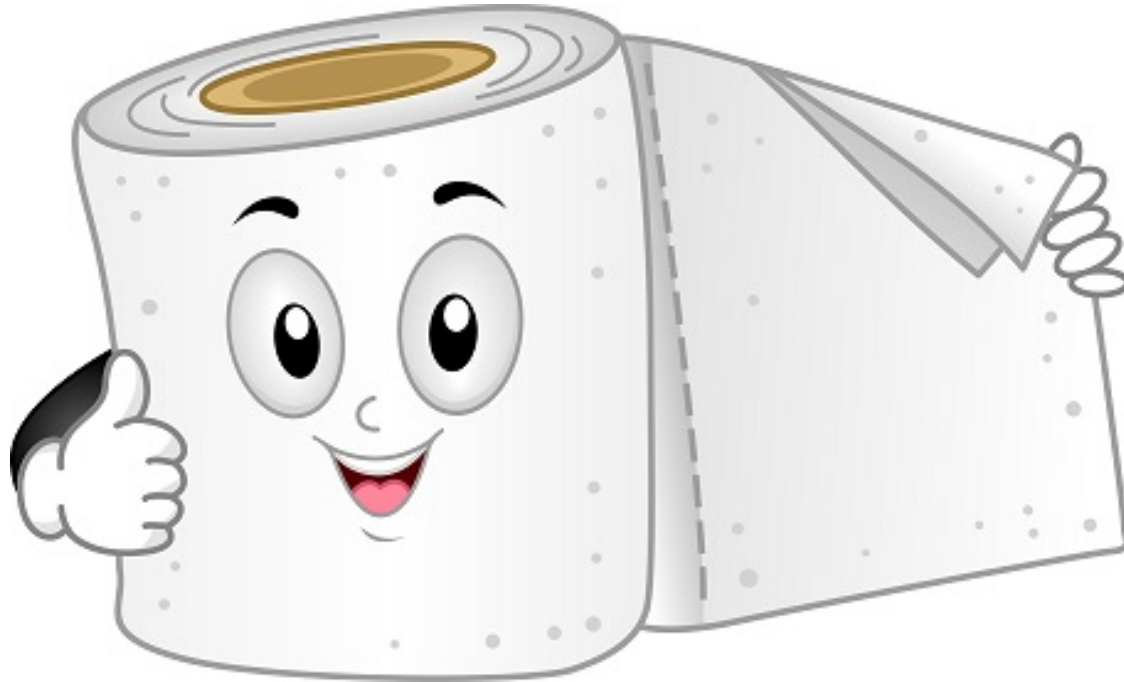
El vaciado de la vejiga

- Muchos niños no vacían completamente su vejiga cuando orinan. Esto puede resultar en accidentes y puede conducir a una infección.
- Cuando termine de orinar, párese y camine un poco; luego vuelva al inodoro para estar seguro que su vejiga está vacía.
- Si sale más orina, continúe hasta que esté completamente vacío.



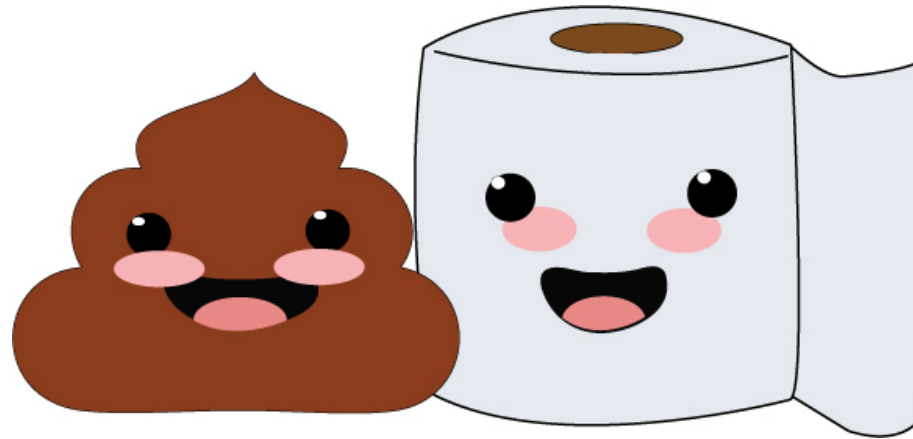
La higiene para las niñas

- Siéntese en el inodoro con sus piernas bien abiertas. Esto le ayudará a prevenir que la orina se acumule en la vagina.
- Puede ayudar sentarse viendo hacia atrás en el inodoro.
- Acuérdesse de limpiar de adelante hacia atrás y secarse muy bien.



* NOTA PARA LOS PADRES: muchas niñas pequeñas no entienden exactamente qué quiere decir de “adelante hacia atrás”. Mire realmente cómo su niña se está limpiando.

Para defecar



- Fije una hora del día rutinaria, específica, cuando usted se va a sentar en el inodoro a defecar.
- Póngase como meta el sentarse en el inodoro por 10 minutos dos veces al día.
- La mejor hora es 20 a 30 minutos de comer o después de un bocadillo.
- Asegúrese de comer suficiente fibra (frutas y verduras) para evitar el estreñimiento.



Las más saludables son las heces suaves que parecen una salchicha o culebra.

(Como el tipo 4)



Si tiene estreñimiento, consulte al médico para evaluar un tratamiento.

Escala de heces de Bristol

Tipo 1		pedazos duros separados, como nueces (difícil de excretar)
Tipo 2		Con forma de salchicha, pero llena de bultos
Tipo 3		Como una salchicha pero con rajaduras en la superficie
Tipo 4		Como una viborita, suave y blanda
Tipo 5		Pedazos blandos con bordes claros (se excretan fácilmente)
Tipo 6		Pedazos blandos con bordes deshechos
Tipo 7		Aguado, sin trozos sólidos. Enteramente líquido



La hidratación

- Tomar agua durante el día es muy importante. Cuando toma agua suficiente, la orina es de color claro.
- ¡Pruebe a tomar de 6 a 8 vasos de agua al día...!



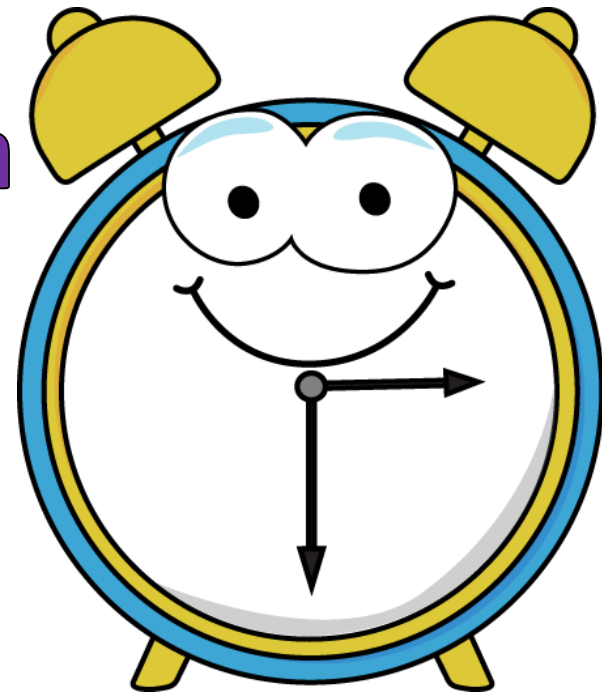
Un diario

- Ayuda para ver el progreso el llevar un diario con las veces que se orina y defeca.
- Escriba cuántas veces orina y defeca al día.
- Escriba también cuando tiene accidentes.



Un reloj de alarma

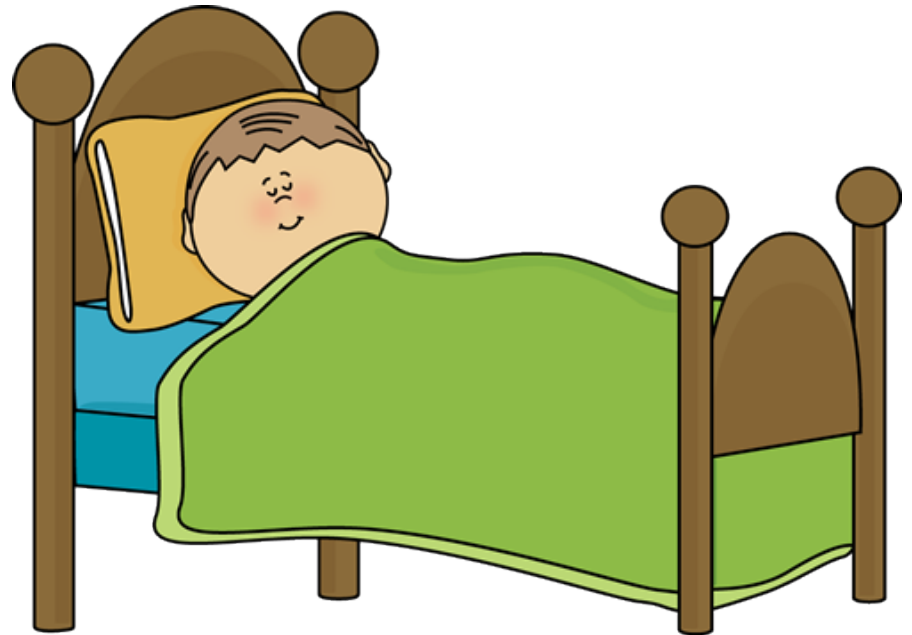
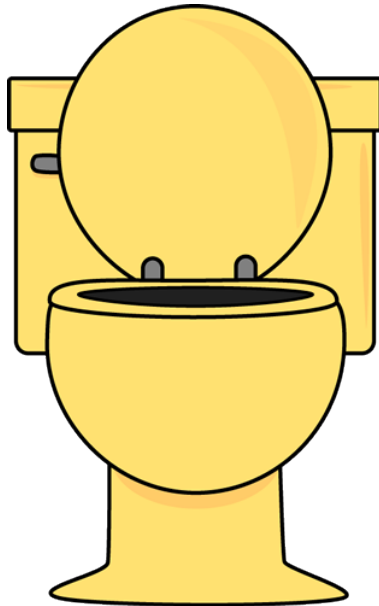
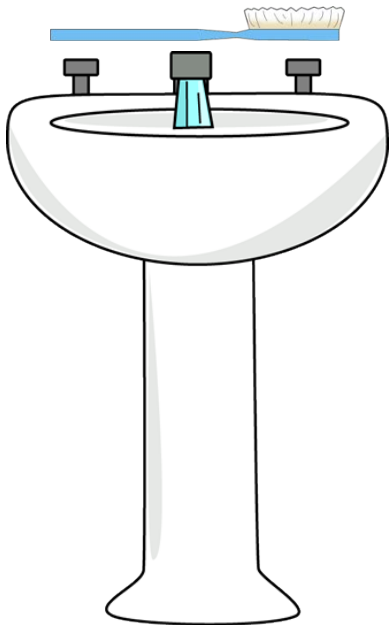
- Puede poner una alarma que le recuerde cuándo orinar.
- Padres: no se olviden que pueden usar la alarma de su teléfono celular.



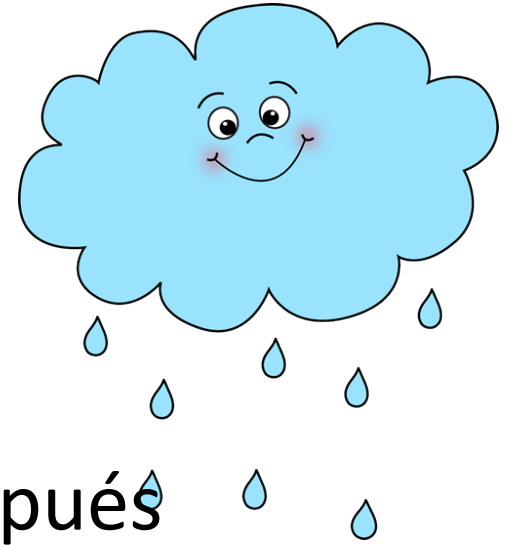
- Su médico podría recomendar que use un reloj especial que vibre cuando sea la hora de ir al baño.

Al acostarse

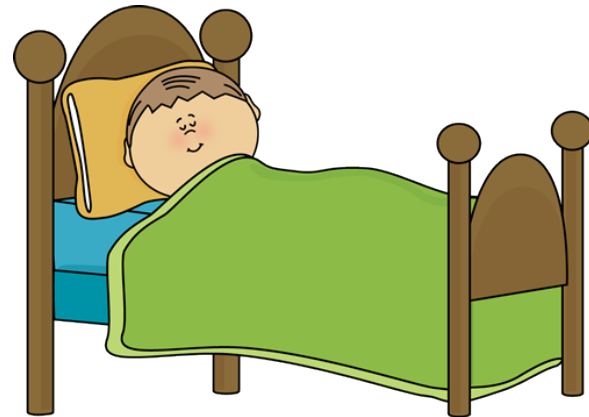
- Asegúrese de ir al baño antes de irse a dormir. Es una buena idea convertir esto en una rutina antes de acostarse, junto con el lavado de los dientes. Vaya al baño e intente orinar incluso si no tiene ganas.



Orinarse en la cama

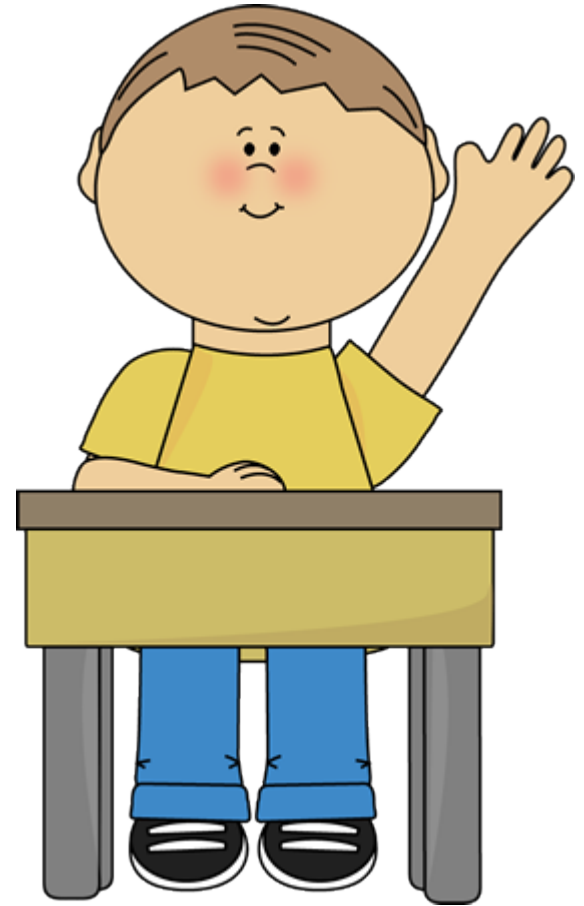


- Si se orina en la cama, intente limitar la cantidad de líquidos después de la cena.
- Una alarma que suena cuando se va a orinar es la mejor forma de tratamiento. Hable con su médico para encontrar lo mejor.



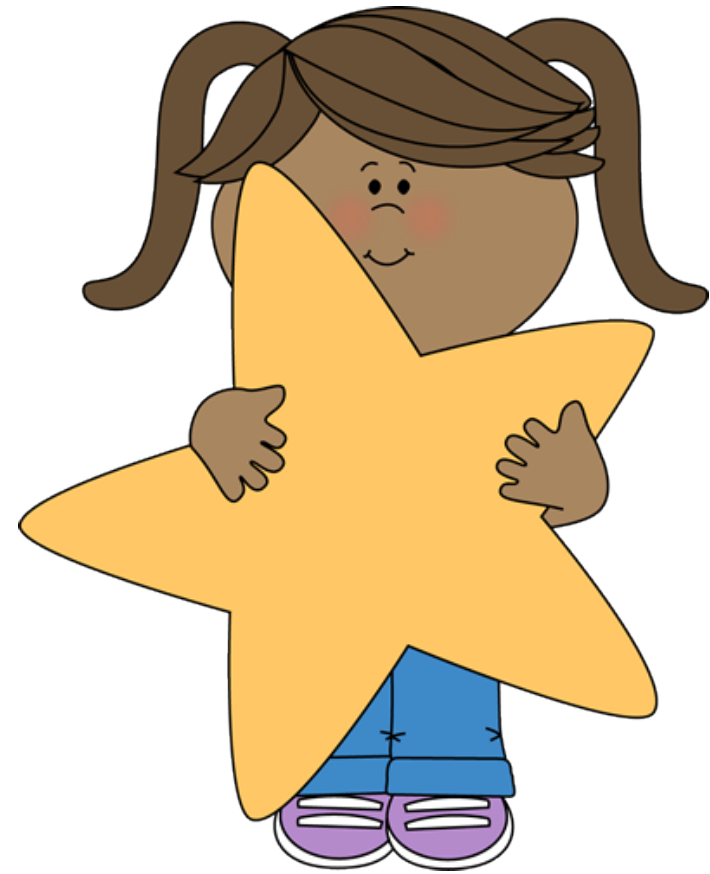
En la escuela

- Su médico le va a entregar una nota para la escuela que le diga a sus profesores que le deben permitir ir al baño cuando lo necesite.
- No tenga temor a levantar la mano y pedir ir al baño durante sus horas programadas o cuando sienta la necesidad de orinar.

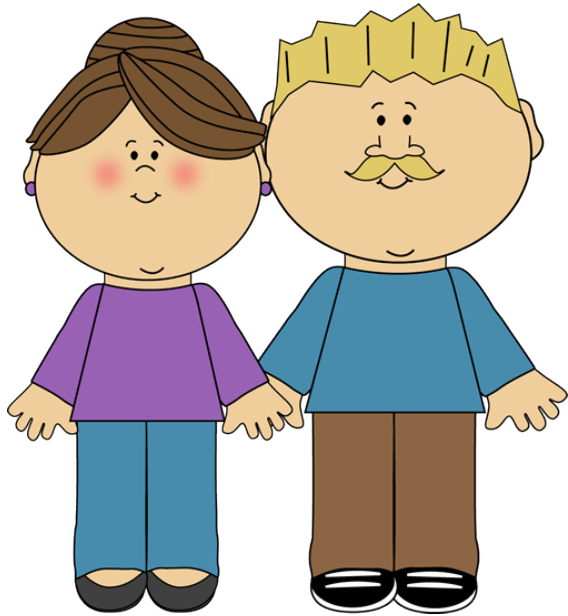


El sistema de recompensas

- ¡Sus padres y médicos pueden trabajar para crear un sistema de recompensas!
- ¡También puede ayudar tener un programa diario o un cartel con recordatorios visuales!
- Cuando usted progresa al usar más el inodoro y tiene menos accidentes, puede ganar premios especiales.



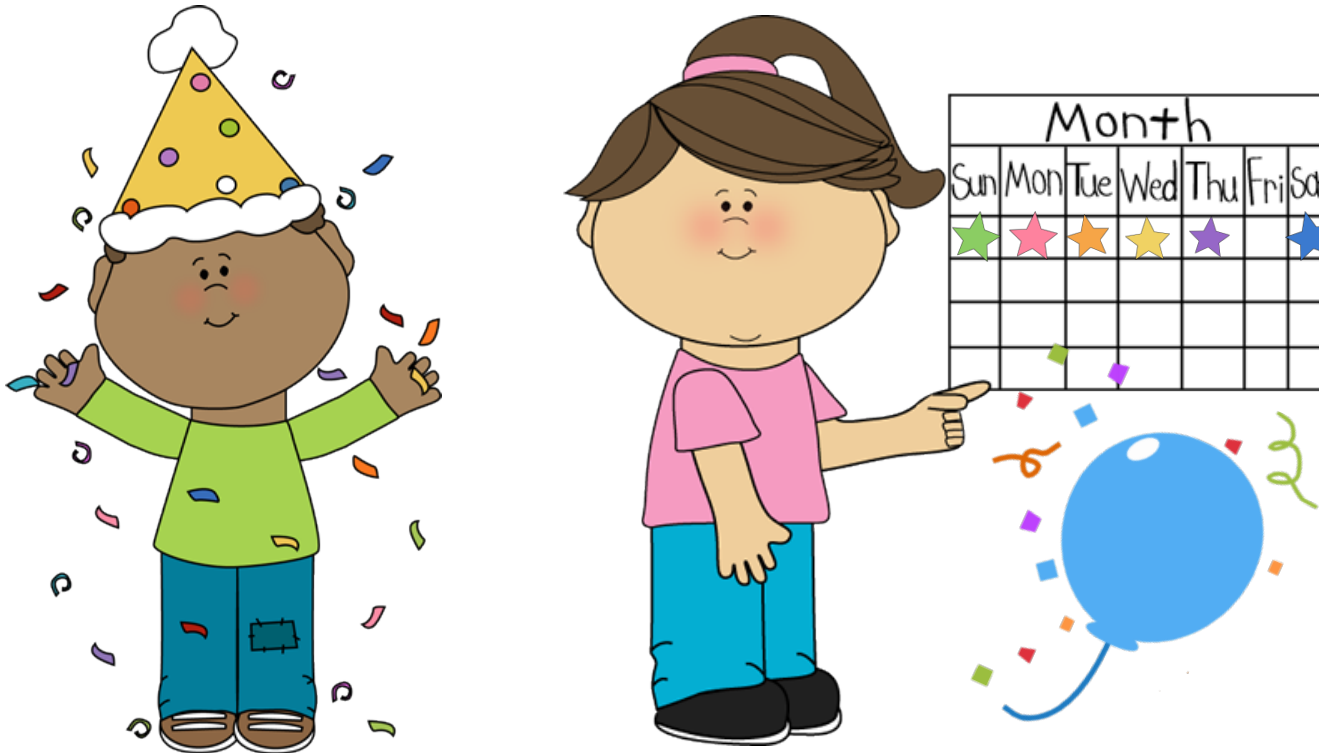
Consejos para los padres



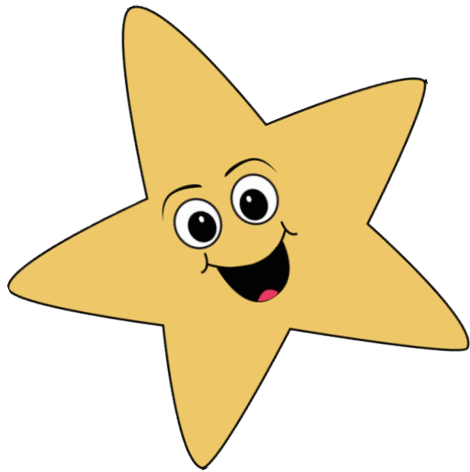
- Mientras trabaja para mantener seco a su niño, si tiene accidentes durante el día puede ayudar si le pone una toalla delgada o protector en la ropa interior para mantenerlo limpio y seco.
- Evite las bebidas carbonatadas, cafeína o cítricos, pues pueden irritar la vejiga.



- No castigue ni regañe a su niño si tiene accidentes.
- Estimúlelo y dele refuerzos positivos como darle una calcomanía de estrella dorada por cada día que logra mantenerse seco.



- Sin embargo, puede mantenerse firme al insistir en que se sigan los lineamientos destacados en esta presentación.
- Visite nuestro sitio de Internet en CHLA.org/UrologyEd si desea más información y recursos.



¡MUCHAS

GRACIAS!

