

## RECOMENDACIONES AL PACIENTE CON

### **INFECCION DE ORINA DE REPETICIÓN**

- **Beba abundante agua a lo largo del día** (2 ó 3 litros)
- **No abuse** de bebidas como el **café o el té y el alcohol** que irritan la vejiga
- **Vacíe la vejiga con regularidad**, no tenga prisa y tómese el tiempo necesario.
- **Dúchese** en vez de bañarse
- **Limpieza genital** con agua y jabón tipo neutro o producto recomendado.

*En mujeres, el secado de la zona de delante hacia atrás; de lo contrario, las bacterias del ano pueden acceder a la vagina o a la uretra. Se procederá igualmente tras la defecación.*

- **Realice micción** después del acto sexual, siempre aunque tenga pocas o escasas ganas de orinar.
- **Cambie la ropa interior** (preferiblemente de algodón) a diario
- **Evite los sprays íntimos** ya que pueden irritar la uretra
- **Evite el estreñimiento o la diarrea.** En caso de que sea un problema consulte a su médico de cabecera.