

ANEXO 3. Recomendaciones para el autocuidado

#AndalucíaTECUIDA

Si sufre **molestias urinarias**

Beba mucho líquido (2-4 litros diarios).

Evite líquidos que irriten la vejiga como los que contienen alcohol o cafeína.



Use ropa holgada y de algodón.



Evite el estreñimiento.



No use diafragma como anticonceptivo.



Evitar espermicidas si hay infecciones de orina frecuentes.



Orine después de las relaciones sexuales y cuide la higiene: lavado pre y postcoital.



Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Familias
SERVICIO ANDALUZ DE SALUD

Fuente: Servicio Andaluz de Salud
Última revisión: Septiembre 2020

SaludResponde
955 545 060