



## Cómo reentrenar la vejiga

### Qué comer y qué evitar

*Este folleto da consejos sobre cómo reentrenar la vejiga.*

### ¿Por qué debería volver a entrenar mi vejiga?

Es posible que usted desee reentrenar su vejiga si necesita orinar con demasiada frecuencia. El reentrenamiento de la vejiga aumentará lentamente el tamaño de la vejiga y le enseñará a retener más orina. Esto hará que usted no tenga que orinar con tanta frecuencia.

Durante este reentrenamiento, es importante no irritar la vejiga. Para ello, usted tendrá que:

- **Beber más agua para que su orina se diluya (sea poco cargada).** La orina diluida tiene un menor nivel de productos de desecho. La orina concentrada puede irritar la vejiga. Esto puede hacer que usted se sienta como si necesitara orinar, incluso si hay muy poca orina en la vejiga.
- **Evite los alimentos y bebidas que puedan irritar la vejiga.**

Para realizar un seguimiento de su progreso durante el reentrenamiento de la vejiga, le pediremos que lleve un “diario de la vejiga”.

### ¿Qué es lo que tengo que hacer?

#### Cambiar su dieta

Dejar de consumir alimentos y bebidas que irritan la vejiga. Estos incluyen:

- Café, té, bebidas gaseosas, jugos ácidos y alcohol
- Chocolate, tomates y frutas ácidas

Para obtener más información sobre los alimentos que debe evitar, consulte el folleto “Alimentos que irritan la vejiga”.



*Le pediremos que lleve un “diario de la vejiga” para realizar un seguimiento de su progreso a medida que reentrena su vejiga.*

## Beber más agua

Comience a beber al menos 4 vasos de agua al día. Poco a poco agregue más, hasta que pueda beber 8 vasos al día.

Al principio, usted tendrá que orinar más. Con el tiempo, su vejiga aprenderá cómo contener el exceso de líquido.

## Espere 5 minutos

Cuando sienta la necesidad de orinar, trate de esperar 5 minutos antes de ir al baño. Cada semana durante el reentrenamiento, añada 5 minutos más a su tiempo de espera antes de ir al baño. Esto significa que usted esperará 10 minutos durante la semana 2, 15 minutos durante la semana 3 y así sucesivamente.

## Lo que puede esperar

El objetivo del reentrenamiento de la vejiga es que usted pueda:

- Contener 10 a 13 onzas de orina en la vejiga
- Orinar solamente cada 2 a 4 horas durante el día

Usted debería ver una mejoría en el transcurso de 2 a 3 meses después de haber iniciado el reentrenamiento de su vejiga.

### ¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Si tiene preguntas o inquietudes, llame a su médico o proveedor de atención a la salud.

- Clínica de Urología y Uroginecología: 206.598.4294, días de semana, de 8 a.m. a 5 p.m.
- Centro de Atención a la Salud de la Mujer: 206.598.5500, martes, 7:30 a.m. a 7 p.m. y los otros días, de 7:30 a.m. a 5 p.m.
- Después de horas de oficina y fines de semana y feriados, llame al 206.598.6190 y solicite que se llame por buscapersonas al médico de Urología de turno.

## How to Retrain Your Bladder

### *What to eat and what to avoid*

*This handout gives tips on how to retrain your bladder.*

### Why should I retrain my bladder?

You may want to retrain your bladder if you need to urinate too often. Bladder retraining will slowly increase the size of your bladder and teach it to hold more urine. This will make it so that you do not have to urinate as often.

During this retraining, it is important not to irritate your bladder. To do this, you will need to:

- **Drink more water so that your urine is *dilute* (weak).** Dilute urine has a lower level of waste products. Strong urine can irritate your bladder. This can make you feel like you need to urinate, even if there is very little urine in your bladder.
- **Avoid foods and drinks that irritate your bladder.**

To track your progress during bladder retraining, we will ask you to keep a “bladder diary.”

### What do I need to do?

#### Change Your Diet

Stop eating foods and drinking beverages that irritate your bladder. These include:

- Coffee, tea, carbonated drinks, acidic juices, and alcohol
- Chocolate, tomatoes, and acidic fruits

To learn more about what foods to avoid, see the handout “Foods that Irritate Your Bladder.”



*We will ask you to keep a “bladder diary” to track your progress as you retrain your bladder.*

## **Drink More Water**

Start drinking at least 4 cups of water each day. Slowly add more, until you are drinking 8 cups each day.

At first, you will need to urinate more. Over time, your bladder will learn how to hold the extra fluid.

## **Wait 5 Minutes**

When you feel the urge to urinate, try to wait 5 minutes before you go to the bathroom. Each week during retraining, add 5 more minutes to your wait time before you go to the bathroom. This means you will wait 10 minutes during week 2, 15 minutes during week 3, and so on.

## **What to Expect**

The goal of bladder retraining is for you to be able to:

- Hold 10 to 13 ounces of urine in your bladder
- Urinate only every 2 to 4 hours during the day

You should see improvement within 2 to 3 months after you start retraining your bladder.

### **Questions?**

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.

- Urology and Urogynecology Clinic: 206.598.4294, weekdays from 8 a.m. to 5 p.m.
- Women's Health Care Center: 206.598.5500, Tuesdays from 7:30 a.m. to 7 p.m. and other weekdays from 7:30 a.m. to 5 p.m.
- After hours and on weekends and holidays, call 206.598.6190 and ask for the Urology doctor on call to be paged.