

Consejos para ayudarle a vaciar la vejiga

Tips To Help You Empty Your Bladder

Las señales de que no está vaciando su vejiga incluyen:

Signs that you are not emptying your bladder include:

- Goteo de orina después de haber terminado.
- A menudo usted necesita volver a orinar de nuevo en un espacio de 5 minutos de haber ido al baño.
- Usted necesita esforzarse para vaciar la vejiga.

Los siguientes consejos podrían ayudarle a vaciar la vejiga:

The following tips may assist you to empty your bladder:

- Siéntese siempre bien atrás en el asiento del inodoro. No se suspenda o encorve sobre el asiento.
- Cuide de tener los pies apoyados (utilice una pequeña banqueta, si fuera necesario).
- Mantenga la espalda derecha y siéntese erguida. No se incline hacia adelante o hacia atrás.
- No puje. Eche hacia afuera la parte inferior del abdomen y trate de lograr una forma similar a una pelota de basquetbol.
- Mientras está orinando exhale suavemente con la boca abierta. Esto podría ayudar a relajar más los músculos del piso de la pelvis.
- Cuando termine de orinar, permanezca sentada y cuidadosa y lentamente inclínese hacia adelante, hacia atrás y de lado a lado. Sin embargo, no empuje.
- Si todavía no siente vacía la vejiga, párese y luego vuelva a sentarse. O párese y camine en círculo, y luego siéntese y trate de orinar otra vez.

¿Qué hago si siento que mi vejiga todavía contiene orina?

What if I feel that my bladder still contains urine?

- Si 5 minutos después de ir al baño todavía siente necesidad de orinar, vuelva al baño y trate de orinar otra vez. Esto le dará a su vejiga una segunda oportunidad de vaciarse.
- Si han pasado más de 5 minutos luego de ir al baño, trate de ignorar la urgencia de ir de nuevo.

Hable con su enfermera si desea discutir cómo vaciar la vejiga.

Servicios de Intérpretes

Interpreter Services

Hay intérpretes profesionales disponibles si necesita ayuda para entender o hablar inglés. Usted podría tener presente a un familiar o amigo, pero toda la comunicación referente a su tratamiento debe ser a través de un intérprete profesional. Los servicios de intérpretes son gratuitos y confidenciales.

Usted tiene derecho a pedir un intérprete si no se lo ofrecen. El personal reservará un intérprete para usted.

Después que regrese a su casa, si necesita utilizar un intérprete para contactarnos, llame al Servicio de Traducción e Interpretación al 131 450.

Este recurso fue escrito por personal del Departamento de Fisioterapia del Royal Hospital for Women. Los fondos para las traducciones fueron provistos por el Multicultural Health Service, South Eastern Sydney Local Health District.

Actualizada en junio de 2014