Recomendaciones para una buena técnica de autosondaje

Realizar el autosondaje de forma correcta es fundamental para reducir el riesgo de complicaciones y ganar confianza en el día a día.

FEMCAT
Sondaje Intermitente Femenino

Además de seguir los pasos indicados por tu profesional sanitario, ten en cuenta estas recomendaciones:

MANTÉN UNA BUENA HIGIENE

Especialmente durante la menstruación:

- Durante este periodo es importante extremar las medidas de higiene genital y lavarse las manos antes de cada sondaje.
- Cambiar regularmente los productos de higiene menstrual ayudará a mantener la zona limpia y cómoda.



CUIDA TU ALIMENTACIÓN

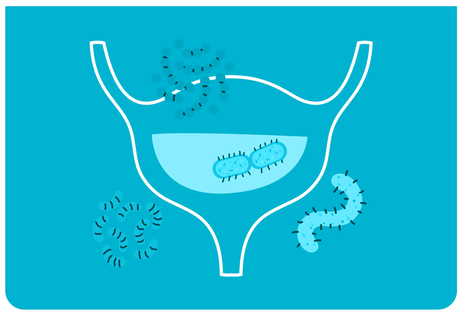
- Una dieta equilibrada y rica en fibra favorece el tránsito intestinal y ayuda a prevenir el estreñimiento, un factor que puede dificultar el vaciado de la vejiga.
- Además, algunas frutas como el arándano y los cítricos pueden contribuir al cuidado de la salud urinaria como parte de una alimentación saludable.



POSIBLES SIGNOS DE INFECCIÓN URINARIA

Presta atención a posibles signos de infección urinaria:

- Si notas síntomas como escozor al orinar, aumento de la frecuencia urinaria, fiebre, mal olor de la orina o cambios en su aspecto, consulta con tu enfermera o profesional sanitario de referencia lo antes posible.



REVISA TU KIT DE AUTOSONDAJE

Antes de salir de casa:

- Comprueba que dispones de suficientes sondas y de todo el material que puedas necesitar.
- Llevar un kit preparado te permitirá mantener tu rutina de sondaje con tranquilidad y evitar imprevistos.



SIGUIENDO ESTAS RECOMENDACIONES Y MANTENIENDO UNA RUTINA ADECUADA, EL AUTOSONDAJE PUEDE INTEGRARSE CON NORMALIDAD EN TU VIDA DIARIA, AYUDÁNDOTE A CUIDAR TU SALUD URINARIA DE FORMA SEGURA Y EFICAZ.

Coloplast