

Cómo controlar la urgencia urinaria

Controlling Urinary Urgency (Spanish)

Siga los pasos a continuación para ejercer un mejor control sobre sus **impulsos urinarios** (la sensación de tener necesidad de orinar):

Follow the steps below to exercise better control over your **urinary urges** (the feeling of needing to pee):

1. Deje de moverse y quédese quieto. Siéntese si puede. Sentarse ayuda a calmar la vejiga y ejerce presión sobre el piso pélvico.

Stop moving and be still. Sit if you can. Sitting helps to calm the bladder and puts pressure on the pelvic floor.

2. Apriete los músculos del piso pélvico tan fuerte y tan rápido como pueda entre 5 y 6 veces. Esto le envía un mensaje a su cerebro para que relaje la vejiga y retenga la orina (pis).

Tighten your pelvic floor muscles as hard and as fast as you can 5 to 6 times. This sends a message to your brain to relax your bladder and hold in your urine (pee).

3. Respire hondo y relájese. Trate de distraerse pensando en algo más que ir al baño. Utilice pensamientos positivos.

Take a deep breath and relax. Try to distract yourself by thinking of something other than going to the bathroom. Use positive thoughts.

- Intente apretar y relajar las manos, o ejercer presión sobre la parte delantera de los pies haciendo levantamientos de talón.
- Try squeezing and relaxing your hands, or putting pressure on the balls of your feet by doing heel raises.
- Repítase a sí mismo/a: “Yo puedo hacer esto. Yo tengo el control y no tengo que ir al baño”.

- Say to yourself, “I can do this. I’m in control, and I don’t have to go to the bathroom.”
4. Cuando vuelva a sentir la necesidad de orinar, repita los pasos anteriores para controlarla. Cuando sienta que la urgencia se calma un poco, camine normalmente hasta el baño. **No se apure.** No empiece a desvestirse antes de ir al baño.
- When the urge to pee returns, repeat the above steps to get control. When you feel the urge calm down a little, walk normally to the bathroom. **Do not rush.** Do not start to undress before getting to the toilet.

Descargo de responsabilidad: Este documento contiene instrucciones para ejercicios de terapia ocupacional o terapia física desarrollados por University of Michigan Health. Su proveedor médico ha determinado que estos ejercicios son beneficiosos para usted en función de su condición actual. Hable con su proveedor médico si tiene alguna pregunta sobre este documento, su condición o su plan de tratamiento, incluyendo si es apropiado continuar haciendo estos ejercicios si su condición cambia.

Disclaimer: This document contains instructions for occupational and/or physical therapy exercises developed by University of Michigan Health. Your health care provider has determined that these exercises are beneficial to you based on your condition at this time. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan, including whether it is appropriate to continue doing these exercises should your condition change.

La información educativa para pacientes de [U-M Health](#) está autorizada bajo una licencia [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Última revisión: 04/2023

Patient Education by [U-M Health](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last Revised: 04/2023