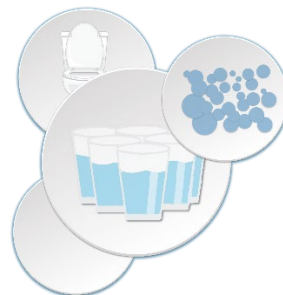
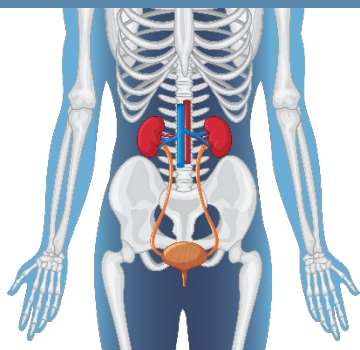


SALUD DE LA VEJIGA



Mantener una buena salud de la vejiga es crucial para el bienestar general. Aquí tienes algunos consejos esenciales para mantener tu vejiga en óptimas condiciones:

1. Mantente Hidratado

Bebe mucha agua a lo largo del día. Apunta a al menos 8 vasos diarios para ayudar a eliminar toxinas y mantener una función saludable de la vejiga.

2. Practica Buenos Hábitos de Baño

¡No te aguantes! Vaciar la vejiga regularmente puede prevenir infecciones y molestias. Intenta ir al baño cada 3-4 horas.

3. Elige Bien tus Líquidos

Limita la cafeína y el alcohol, ya que pueden irritar la vejiga e incrementar la frecuencia de la micción. Opta por agua y téns herbales en su lugar.

4. Come una Dieta Equilibrada

Incorpora muchas frutas, verduras y granos enteros en tus comidas. Los alimentos ricos en fibra ayudan a prevenir el estreñimiento, que puede afectar negativamente la salud de la vejiga.

5. Haz Ejercicio Regularmente

Mantenerte activo ayuda a mantener un peso saludable y reduce la presión sobre la vejiga. Apunta a al menos 30 minutos de ejercicio moderado la mayoría de los días de la semana.

6. Evita Fumar

Fumar está asociado con el cáncer de vejiga y puede agravar los problemas de la vejiga. Si fumas, considera buscar ayuda para dejarlo.

7. Practica Ejercicios de Suelo Pélvico

Los ejercicios de Kegel pueden fortalecer los músculos alrededor de la vejiga, ayudando a prevenir fugas y mejorar el control de la vejiga.

La salud de tu vejiga es una parte importante de tu bienestar general. Siguiendo estos consejos, puedes ayudar a asegurar que tu vejiga se mantenga saludable y funcional.

Tu salud es un viaje, y pequeños esfuerzos consistentes pueden marcar la diferencia. ¡Prioriza tu bienestar!



¡Programe una visita en *persona* o *virtual* con su clínica local!

COLUSA

412 4th St.
Colusa, CA 95932
(707) 732-8679

[Programar una cita](#)

CHICO

1074 East Ave. Suite Q
Chico, CA 95926
(707) 732-8679

[Programar una cita](#)

SALINAS

333 Abbott St. Suite A
Salinas, CA 93901
(831) 206-1201

[Programar una cita](#)

SANTA MARIA

2605 S. Miller St. #100
Santa Maria, CA 93455
(805) 888-7019

[Programar una cita](#)

Para Visitas Virtuales



[Programar cita virtual](#)

VISALIA

315 S. Johnson St.
Visalia, CA 93291
(559)713-0422

[Programar una cita](#)

Otros servicios disponibles para ti ¡GRATIS!



WEIGHT & HEALTH CLINIC

Powered by: Elite Medical

[Ver nuestro programa](#)

Coaching de bienestar y manejo de condiciones crónicas

Citas disponibles en persona, por teléfono o videollamada.

¿Listo para comenzar?

Llámanos para obtener más información sobre los servicios que ofrecemos.

559-5 HEALTH (559-543-2584)

El contenido no pretende sustituir el consejo, diagnóstico o tratamiento médico profesional. Consulte siempre a su médico si tiene alguna duda sobre su estado de salud. Nunca desestime el consejo médico profesional ni se demore en buscarlo por algo que haya leído en este mensaje.