

Consejos

para sondarse y disfrutar también del verano

El calor, los cambios de temperatura y de hábitos pueden generar situaciones inesperadas, por ello se han elaborado estas recomendaciones que pueden ser de gran ayuda para el verano.



DIETA

Aumenta el consumo de frutas y verduras. Bebe zumo de arándanos para evitar las ITUs. Toma helados de hielo para ayudar a evitar la deshidratación. Recuerda que en la época estival se pueden producir cambios en tu patrón intestinal.



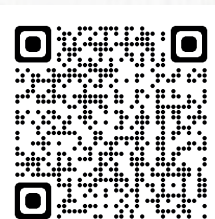
INGESTA DE LÍQUIDOS

Mantén una adecuada hidratación. Evita diuréticos, como el café, el té o el alcohol, porque potencian la deshidratación. Recuerda que en verano aumenta la sudoración.



PAUTA DE SONDAJE

Configura alarmas para recordar y realizar tu pauta de sondajes aunque estés de vacaciones. Puedes descargar la APP del Diario miccional para llevar un buen control.



TU ROPA EN VERANO

Evita tejidos sintéticos, utiliza tejidos naturales como el lino o el algodón. Arregla tu ropa con corchetes y velcros para que sea más fácil de retirar a la hora de realizar el sondaje.



HIGIENE ADECUADA

Ten en cuenta las medidas de higiene y prevención, utilizando gel hidroalcohólico antes o después del sondaje si no tienes un baño próximo.



FUERA DE CASA

Calcula las sondas necesarias para tus vacaciones. Lleva siempre sondas extra y material desechable.



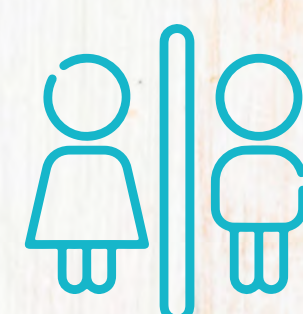
EN EL AVIÓN

Lleva siempre en un neceser de mano tu material de sondaje. Antes de viajar infórmate con tu profesional sanitario acerca del pasaporte de viaje Coloplast.



ANTES DE SALIR DE VACACIONES

Conoce y lleva los códigos nacionales de tu sondas para poder adquirirlas en cualquier farmacia, si fuera necesario.



ANTES DE VIAJAR

Antes de emprender un viaje acuérdate de vaciar tu vejiga. Es importante para que te sientas cómodo y seguro durante el viaje.



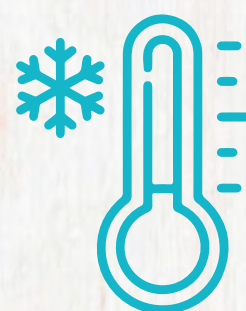
EN LA PLAYA O EN LA PISCINA

Utiliza tu kit completo de autosondaje en una bolsa desechable para que sea más fácil deshacerse de él.

Sécate bien el bañador después de bañarte para evitar infecciones.



Evita los sondajes en sitios poco higiénicos (playa, arena, agua salada...)



CONSERVACIÓN

Guarda las sondas en un lugar fresco y seco. Evita su exposición al sol y altas temperaturas para que no se altere su lubricación.

