Recomendaciones para la nocturia

Diez cambios sencillos para levantarse menos por la noche

Nocturia (o nicturia) es tener que levantarse por la noche a orinar. Estos cambios en sus hábitos pueden ayudarle a levantarse menos veces.

01
Beba menos al final del día



En las 2 horas antes de dormir, sobre todo alcohol, café o té. No beba durante las horas de sueño.

02
Orine antes de acostarse



Si nota que no vacía bien, haga una **micción doble**: orine sentado (también los hombres), inclínese un poco hacia delante, espere 20 a 30 segundos y vuelva a orinar.

03
Ajuste lo que bebe al día



Lo recomendado son **20 a 30 ml por kilo** de peso: unos 2 litros para un adulto de 80 kg. Beber menos deshidrata; beber 30 ml/kg o más hace orinar mucho de noche (poliuria nocturna) y puede bajar el sodio en sangre (hiponatremia).

04
Un orinal junto a la cama



Evita los viajes al baño. Levantarse de noche puede ser peligroso si es mayor o tiene riesgo de caídas: deje el camino despejado y con luz.

05
Haga ejercicio moderado



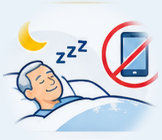
Caminar a diario ayuda. Los **ejercicios de suelo pélvico** pueden ser útiles en algunos casos.

06
Pierda peso y reduzca la sal



Si tiene sobrepeso u obesidad, bajar de peso ayuda. La sal hace retener líquido que luego se orina por la noche.

07
Cuide el sueño



Habitación tranquila, con poca luz y temperatura agradable. Evite las pantallas por la noche y las siestas durante el día.

08
Si tiene diabetes



Mantenga un buen control y evite tener el azúcar alto por la noche: hace orinar más.

09
Si se le hinchan las piernas



Eleve las piernas por encima del corazón unas horas antes de acostarse o use medias de compresión. Así el líquido se elimina antes de dormir.

¿Cómo saberlo? Fíjese si los calcetines le dejan marcas profundas o si por la tarde le cuesta ponerse los zapatos.

10
Revise su medicación



Siempre con su médico. **Diuréticos** (pastillas para orinar): por la mañana o a primera hora de la tarde; si los toma cada 12 horas, pregunte cómo evitar la toma de la noche. **Antagonistas del calcio** (algunos medicamentos para la tensión): por la mañana.

¿Tiene dudas? Estamos para ayudarle
Cita **944 393 510** · WhatsApp **688 873 045** · gestion@urologiaclinica.biz
Urología Clínica · Hospital Universitario IMQ Zorrotzaurre
Ballets Olaeta 4, 3.ª planta · 48014 Bilbao · urologiaclinica.biz