

Recomendaciones que le dio el médico a María

- LEER EL LIBRO: ¡QUE LA INCONTINENCIA TE DEJE VIVIR TRANQUILO!
- REDUCIR EL CONSUMO DE ALIMENTOS Y BEBIDAS DIURÉTICAS O EXCITANTES COMO EL CAFÉ O EL TÉ
- EVITAR EL ESTREÑIMIENTO TOMANDO ALIMENTOS RICOS EN FIBRA
- BEBER ENTRE 1.5 Y 2 LITROS DE AGUA DIARIOS CON NORMALIDAD
- SEGUIR UNA DIETA EQUILIBRADA
- UTILIZAR LOS ABSORBENTES DE FORMA CORRECTA
- IR REDUCIENDO PROGRESIVAMENTE EL CONSUMO DE AGUA DURANTE EL DÍA, BEBIENDO POR LA MAÑANA MÁS CANTIDAD QUE ANTES DE IR A DORMIR
- IR AL BAÑO CADA 2 O 3 HORAS
- ELIMINAR O REDUCIR LAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y EL CONSUMO DE TABACO
- REALIZAR EJERCICIOS DE KEGEL (EJERCICIOS DE SUELO PÉLVICO)
- MANTENER UNA CORRECTA HIGIENE E HIDRATACIÓN

¡Que la incontinencia te deje **vivir tranquilo!**

Es la campaña creada por Bimedica con la intención de ayudar a normalizar la incontinencia y animar a que las personas incontinentes afronten la situación, visiten a su médico y recuperen su actividad normal. Un relato con el que pretendemos poder ayudar a personas como María. Como parte de esta campaña, presentamos este cómic en el que hemos podido contar con la colaboración de Paco Roca, cuyo éxito más internacional es el cómic "Arrugas", en el que reflexiona sobre el daño que provoca el alzhéimer en la vejez. Ha sido una colaboración de lujo para un proyecto que lo merece.

