

Els antiespasmòdics urinaris

Què n'heu de saber?



Pastilles,
**només les
necessàries**

Els antiespasmòdics urinaris són medicaments per a la incontinència urinària. Tenen una eficàcia molt limitada -en general disminueixen < 1 micció al dia- i, en canvi, poden produir efectes adversos importants.

Quins efectes adversos poden produir?



Alguns dels efectes adversos més freqüents són **sequedat de boca, restrenyiment, visió borrosa, mareig, nàusees, infeccions del tracte urinari**.

També poden produir **caigudes i alteracions mentals**, com ara somnolència, mareig, confusió, desorientació, demència, deliri, agitació i al·lucinacions.

En pacients d'edat avançada, els efectes adversos poden ser més freqüents i greus, i s'han relacionat amb fractures per caigudes i pèrdua de memòria, entre d'altres.

Si apareixen efectes adversos, ho heu de comentar amb el vostre metge.

El vostre metge pot decidir suspendre el tractament per manca d'eficàcia o problemes de seguretat (efectes adversos i/o interaccions amb altres medicaments).

Quines alternatives hi ha als antiespasmòdics urinaris?



El vostre professional sanitari de referència us pot recomanar:

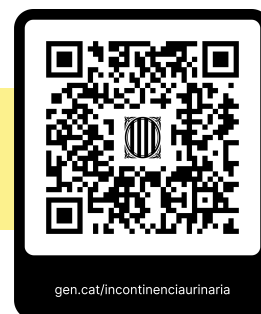
- Entrenaments per controlar la bufeta.
- Exercicis que enforteixen els músculs de la pelvis, com els exercicis Kegel.

Quins hàbits es recomanen per fer front a la incontinència urinària?



Es recomana **orinar cada tres hores**, facilitar l'accés al lavabo si hi ha problemes de mobilitat, menjar aliments rics en fibra, beure 1,5 litres d'aigua per evitar que l'orina es concentri i iriti la bufeta, **disminuir el consum de begudes estimulants** com el cafè o la tònica, **evitar l'alcohol i no fumar**. Cal fer activitat física i mantenir un índex de massa corporal (IMC) de < 30 kg/m².

Pots ampliar la informació a través del codi QR següent



gen.cat/incontinenciaurinaria

/Salut



Generalitat
de Catalunya