



Consejos adicionales

1. Cuando te despiertes en la mañana, lo primero que debes hacer es ir al baño para orinar, incluso si crees que no es necesario.
2. Cada mañana toma un vaso grande de agua.
3. Toma por lo menos 8 vasos grandes de liquido cada día. Evita tomar café, te, cola y otras bebidas gaseosas.
4. Tres veces por semana toma medio litro de agua e intenta aguantar la orina lo mas que puedas antes de ir al baño.
5. No tomes nada de liquido media hora antes de acostarte.
6. Vacía por completo tu vejiga antes de ir a la cama.
7. Quédate despierto en la cama media hora antes de dormir, leyendo un libro o escuchando música.
8. Después vacía de nuevo tu vejiga apretándola suavemente.
9. Mentalízate en voz alta: *“Ahora esta bien vacía mi vejiga y por eso soy capaz de amanecer seco”*.
10. Si te despiertas en la noche, levántate inmediatamente para ir al baño.
11. Acuéstate y levántate regularmente a la misma hora.