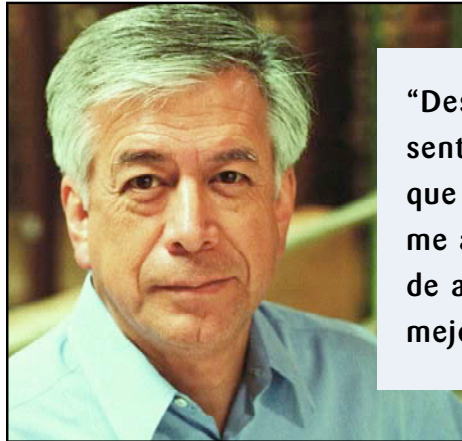


## Consejos sobre los cambios al orinar

(What To Do About Changes When You Urinate)



“Después de empezar a recibir la radioterapia, sentí ardor al orinar. Mi esposa me recomendó que hablara con mi enfermera. La enfermera me aconsejó que tomara por lo menos 6 vasos de agua al día. Seguí su consejo y me sentí mejor”. –Andrés

### Trate de tomar más líquidos.

- Tome mucho líquido cada día. Beba suficiente líquido para que la orina sea clara o de color amarillo claro.
- Agua, jugo de arándano (“cranberry” en inglés), sopa y gelatina son ejemplos de líquidos.
- Tome pequeños sorbos de líquido durante el día. Esto podría ser más fácil que tomar mucho líquido de una sola vez.



### Hable con su doctor o enfermera para saber si hay bebidas o alimentos que deba evitar.

Algunos líquidos pueden empeorar los problemas de la vejiga. Su doctor o enfermera podrían sugerir que usted **limite o no tome:**

- Bebidas con alcohol (como cerveza, vino y licor)
- Bebidas con cafeína (como café o té).

## **Dígale a su doctor o enfermera si tiene cualquiera de estas señales:**

- Dolor, calambres o ardor al orinar
- Sangre en la orina (es decir, color marrón, rosado o rojo)
- Dificultades para empezar a orinar
- Dificultades para vaciar (sacar) toda la orina
- Dificultades para esperar para orinar (es decir, siente que tiene que orinar de inmediato)
- Un pequeño escape de orina cuando estornuda o tose

## **Hable con su doctor o enfermera para saber:**

1. Qué cambios es más posible que tenga.
2. Por qué tipo de problemas debe llamar.
3. Cuánto tiempo podrían durar estos problemas.
4. Si hay alguna medicina que le pueda ayudar. O si hay algo que pueda hacer para sentirse mejor.
5. Cuánto líquido debe tomar cada día.
6. Qué líquidos no debe tomar.

**Si usted no habla inglés pida un intérprete.**



### **Servicios gratis para obtener más información**

**Instituto Nacional del Cáncer  
(National Cancer Institute)  
Servicio de Información sobre el Cáncer  
(Cancer Information Service)**

Teléfono (se habla español):  
1-800-422-6237 (1-800-4-CANCER)

TTY (sólo en inglés): 1-800-332-8615

Internet en español: [www.cancer.gov/espanol](http://www.cancer.gov/espanol)  
(en inglés: [www.cancer.gov](http://www.cancer.gov))

Hablar con especialistas por Internet  
(sólo en inglés): [www.cancer.gov/help](http://www.cancer.gov/help)



Publicación N° 07-6266 (S) de NIH  
Impreso en septiembre de 2007

