



# ¿A su vejiga le afecta lo que usted come?

## Ciertos alimentos y bebidas pueden irritar su vejiga

Cuando tenga síntomas en la vejiga—como micción frecuente, micción urgente, incontinencia imperiosa o dolor en la vejiga—hay ciertos alimentos y bebidas que le conviene eliminar de su dieta. Algunos alimentos y bebidas pueden afectar aún más su vejiga, pero no todas las personas son sensibles a lo mismo. Debe hablar con su proveedor de atención médica sobre cualquier síntoma que tenga y cualquier cambio en la dieta.

**Pruebe eliminar elementos de esta lista, uno a la vez, durante al menos una semana cada uno, para ver si es sensible a ese elemento. Si no es así, puede volverlo a incorporar a su dieta normal. Y si es sensible a él, le conviene evitar ese elemento en el futuro.**

Los alimentos y las bebidas más comunes que pueden afectar su vejiga son los siguientes:

- Alcohol
- Bebidas con cafeína
- Bebidas gasificadas

Algunos otros alimentos y bebidas que pueden afectar su vejiga incluyen los siguientes:

- Endulzantes artificiales
- Quesos
- Chile
- Chocolates
- Cítricos
- Café y té
- Tomates
- Vinagre

**Recuerde que es importante hablar con su proveedor de atención médica sobre cómo controlar su dieta.**