

LET'S TALK ABOUT BLADDER HEALTH

Your bladder plays a vital role in your everyday health and comfort, but it often doesn't get the attention it deserves. It quietly does its job—storing and releasing urine—without much thought, until something goes wrong. Whether it's urgency, leaks, infections, or discomfort, bladder problems can quickly affect your quality of life, sleep, confidence, and daily routines.

It's always a good time to check in with your bladder health and make sure everything is working as it should. In this newsletter, we're focusing on awareness, prevention, and simple lifestyle habits that can keep your bladder healthy for years to come. A few small changes can make a big difference.

What Does a Healthy Bladder Look Like?

A healthy bladder:

- Empties completely and without pain.
- Doesn't leak urine.
- Lets you go 4–8 times a day and possibly once at night.
- Can hold urine for 3–4 hours comfortably.

If you're experiencing burning, urgency, frequent urination, or leaking, it's worth talking to your provider.

Hydration: How Much Water is Enough?

Staying hydrated helps flush toxins and bacteria from your bladder. Aim for:

- 6–8 cups (1.5–2 liters) of water per day.
- More if you're active, in hot weather, or prone to urinary tract infections (UTIs).

Cut back on caffeine, alcohol, and soda—they can irritate the bladder lining.



Foods That Support Bladder Health

Here are a few bladder-friendly foods:

- High-fiber foods like oats, carrots, and lentils (help prevent constipation, which can put pressure on your bladder).
- Low-acid fruits like pears, bananas, and melons.
- Water-rich veggies like cucumbers and zucchini.

Tip: Some foods—like spicy dishes, citrus, or artificial sweeteners—can irritate sensitive bladders. Keep a food journal if you're noticing bladder issues.

Move More, Hold Less

Sedentary lifestyles can lead to urinary retention or bladder infections. Try:

- Walking daily.
- Avoiding "holding it" for long periods.
- Emptying your bladder before and after physical activity.



HEART OF AG
HEALTH & WELLNESS CENTER

Heart of Ag Health & Wellness Center

1235 Rose Ave. Selma, CA 93662

559.819.8569

www.hoa.clinic

HABLEMOS DE LA SALUD DE LA VEJIGA

Tu vejiga cumple una función esencial en tu salud y bienestar diario, pero con frecuencia pasa desapercibida. Trabaja silenciosamente—almacenando y eliminando la orina—sin que le prestemos mucha atención, hasta que algo no funciona bien. Ya sea urgencia, escapes de orina, infecciones o molestias, los problemas urinarios pueden afectar rápidamente tu calidad de vida, el sueño, la confianza y tus rutinas diarias.

Siempre es un buen momento para reflexionar sobre la salud de tu vejiga y asegurarte de que todo esté funcionando correctamente. En este boletín, nos enfocamos en la concientización, la prevención y en adoptar hábitos simples que pueden mantener tu vejiga sana durante muchos años. A veces, pequeños cambios pueden marcar una gran diferencia.

¿Cómo se ve una vejiga saludable?

Una vejiga saludable:

- Se vacía completamente y sin dolor.
- No presenta escapes de orina.
- Te permite orinar de 4 a 8 veces al día y tal vez una vez por la noche.
- Puede retener la orina durante 3–4 horas cómodamente.

Si sientes ardor al orinar, urgencia, orinas con frecuencia o tienes pérdidas, vale la pena hablar con tu proveedor de salud.

Hidratación: ¿Cuánta agua es suficiente?

Mantenerte bien hidratado/a ayuda a eliminar toxinas y bacterias de la vejiga. Recomendamos:

- 6 a 8 vasos (1.5–2 litros) de agua al día.
- Más si haces ejercicio, hace calor o eres propenso/a a infecciones urinarias (ITU).

Limita el consumo de cafeína, alcohol y refrescos—pueden irritar el revestimiento de la vejiga.



Alimentos que favorecen la salud de la vejiga

Algunos alimentos que ayudan a cuidar tu vejiga:

- Alimentos ricos en fibra como avena, zanahorias y lentejas (ayudan a prevenir el estreñimiento, que puede presionar la vejiga).
- Frutas bajas en ácido como peras, bananas y melones.
- Verduras con alto contenido de agua como pepinos y calabacines.

Consejo: Algunos alimentos como los picantes, los cítricos o los edulcorantes artificiales pueden irritar la vejiga. Si notas molestias, lleva un diario de alimentos.

Muévete más, aguanta menos

Estar mucho tiempo sentado/a puede contribuir a la retención urinaria o infecciones. Intenta:

- Caminar a diario.
- No retener la orina por mucho tiempo.
- Orinar antes y después de hacer ejercicio.



HEART OF AG
HEALTH & WELLNESS CENTER

Heart of Ag Health & Wellness Center
1235 Rose Ave. Selma, CA 93662
559.819.8569
www.hoa.clinic