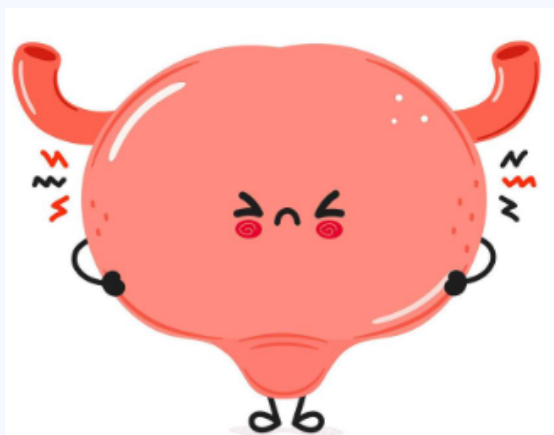


## Alimentos que se deben evitar si sufre de la disfunción vesical

Algunos alimentos y bebidas pueden **irritar la vejiga** y es recomendable limitarlos o evitarlos.

Entre ellos se encuentran las bebidas carbonatadas, los jugos de frutas cítricas y los alimentos muy condimentados o picantes.

Estos pueden **aumentar** la urgencia urinaria o **causar molestias** en niños con disfunción vesical.



<https://pt.vecteezy.com/>

## Dietas recomendadas para personas que sufren de disfunción vesical

Una alimentación adecuada es esencial para manejar la disfunción vesical en niños. **Asegurarse** de que el niño consuma suficiente fibra ayuda a prevenir el estreñimiento, lo cual es importante porque el estreñimiento puede ejercer presión adicional sobre la vejiga y empeorar los síntomas. Alimentos ricos en fibra incluyen cereales integrales, frutas y verduras. Además, es fundamental que el niño beba suficiente agua para mantener una hidratación óptima y facilitar el correcto funcionamiento del sistema urinario.

### Bibliografía

- National Institute on Aging. (s.f.). 15 sugerencias para una vejiga saludable. Recuperado de [nia.nih.gov](https://nia.nih.gov)
- Brigham and Women's Hospital. (s.f.). Vejiga neurogénica en niños. Recuperado de [healthlibrary.brighamandwomens.org](https://healthlibrary.brighamandwomens.org)
- National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. (s.f.). Alimentación, dieta y nutrición para la infección de la vejiga en los niños. Recuperado de [niddk.nih.gov](https://niddk.nih.gov)

**Elaborado por:**

Lic. Marisol Sanchez de Moreno

**Revisado por :**

Docencia Médica Y docencia de Enfermería.

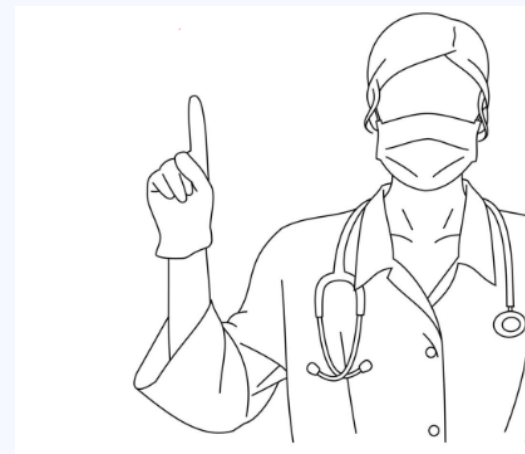
Revisión 2025



**HOSPITAL DEL NIÑO  
DR. JOSÉ RENÁN ESQUIVEL**

**Consulta Externa  
Especializada Clínica de  
Espina Bífida**

## **RECOMENDACIONES DIETETICAS PARA NIÑOS CON DISFUNCIÓN VESICAL**



<https://pt.vecteezy.com/>

**Año 2025**

## ¿Que es la disfunción vesical?

.La disfunción vesical es cuando la vejiga no funciona bien y puede causar problemas para almacenar o vaciar la orina. En los niños, esto puede significar que tienen accidentes frecuentes, sienten urgencia de orinar todo el tiempo, o les cuesta vaciar la vejiga por completo.

A veces, esto pasa por hábitos como retener mucho las ganas de ir al baño, pero también puede ser por problemas médicos, como daños en los nervios que controlan la vejiga. Es importante hablar con un médico si hay síntomas, porque con tratamiento y cambios en la rutina se puede mejorar mucho.

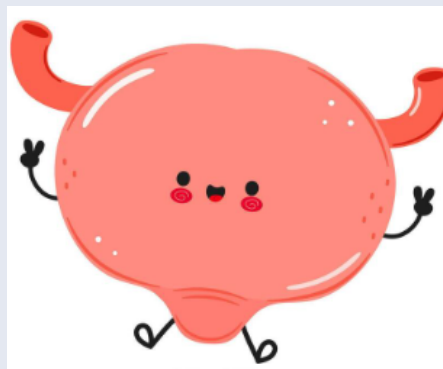


<https://pt.vecteezy.com/>

## Importancia de una buena nutrición

Una nutrición adecuada desempeña un papel crucial en el manejo de la disfunción vesical.

Mantener una dieta equilibrada y saludable ayuda a prevenir el estreñimiento y reduce la presión sobre la vejiga. Además, una buena hidratación diluye la orina, lo que puede disminuir la irritación de la vejiga y reducir el riesgo de infecciones urinarias.



<https://pt.vecteezy.com/>

## Alimentos recomendados para niños que sufran de disfunción vesical

Se recomienda que los niños consuman alimentos ricos en fibra, como frutas (manzanas, peras, frambuesas), verduras (zanahorias, brócoli) y cereales integrales.

Estos alimentos ayudan a mantener el tránsito intestinal regular y previenen el estreñimiento.

También es aconsejable que beban abundante agua a lo largo del día para asegurar una hidratación adecuada y apoyar la salud del sistema urinario.



<https://pt.vecteezy.com/>