



Què passa quan t'aguantes les ganes de fer pipí?

[inicialreport]Segur que més d'un cop t'han vingut ganes de fer pipí mentre estaves fent altres coses i has decidit aguantar-te una bona estona. Si ho fas un cop puntualment no passa res, però **si ho fas de forma habitual, aquestes poden ser les conseqüències:**

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://embed.playbuzz.com/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));
```

[/playbuzz]

Versió sense playbuzz:

1. Que se t'escapi sense voler

La bufeta té un límit, i portar-la a aquest límit pot fer que no arribis a temps al bany. Els músculs que mantenen la bufeta tancada, aguanten una determinada pressió. Si la teva bufeta està molt plena és fàcil que se t'escapi una mica el pipí.

2. Debilitar el sòl pelvià

Els músculs del sòl pelvià treballen de manera conjunta per aguantar el pipí o deixar-lo anar. Si mantens l'orina de forma continuada pot aparèixer una disfunció. Lògicament això no passa perquè s'aguantis el pipí puntualment, sinó quan ho fas de forma molt habitual.

3. Molèsties que no desapareixen

Saps aquella sensació d'alleujament que sents quan per fi vas al lavabo? Doncs si aguantes massa l'orina, aquest alleujament pot tardar hores o dies a arribar. Un cop s'han desencadenat els senyals de dolor a la part inferior de l'abdomen, és molt difícil que es relaxi el múscul.

4. Bufeta dilatada

La bufeta aguanta la orina fins uns límits i si s'estira massa no es trencarà, però pots tenir una pèrdua de comunicació entre el cervell i la bufeta. De manera que quan estigui plena el cervell no ho consideri important.

5. Risc d'infecció

Aguantar-te el pipí molt temps i de forma habitual pot provocar que els bacteris facin colònia al teu sistema urinari. Fer pipí és necessari per eliminar residus, i si no els eliminem quedaran allà retinguts. Sobretot pot provocar infeccions en les dones perquè tenim la uretra més curta.

6. Anar-hi sovint tampoc et convé

Si ho fas molt afavoreixes que la bufeta s'acostumi a no retenir quantitats normals de líquid, augmentant cada cop més les ganes d'anar al lavabo.

7. La freqüència ideal

Segons els experts, l'ideal és anar al lavabo cada 4 o 6 hores.

[finalreport]