



# Interstitial Cystitis/ Bladder Pain Conservative Therapy Recommendations

It is very important that you follow the Interstitial Cystitis Diet plan that your Care Team provided.

Increase your water intake to keep your urine diluted.



**There is limited evidence to suggest the following items may be helpful for people with Interstitial Cystitis.**



## **Bladder Pain Medication (Uribel, Urogesic Blue or Hyophen)**

One (1) tablet every six (6) to eight (8) hours as needed.



## **Aloe Vera Supplement (bladder lining protectant)**

One small study showed improvement in symptoms with 3600 mg daily. Consider starting with one (1) capsule twice daily, and increase as needed, or follow bottle recommendations.



## **Marshmallow Root Capsules or Tea (bladder lining protectant)**

For capsules, two 480 mg capsules per day as needed.

For tea, one to two times per day may provide relief as well as hydration.

To cold steep, add 4 tablespoons loose leaf tea to 4 cups water in a 32-fluid oz. mason jar with lid. Refrigerate overnight and strain with a mesh strainer, using the back of a spoon to squeeze additional fluid from tea leaves.



## **Prelief Capsules or Powder with meals as needed. (urine neutralizer)**

No prescription needed, available at your local drug store or pharmacy.



# Recomendaciones para el Tratamiento Conservador de la Cistitis Intersticial/ el Dolor de Vejiga

Es muy importante que siga el plan de alimentación para la cistitis intersticial que le brinde su equipo de atención.

Aumente la ingesta de agua para que la orina se mantenga diluida.



**Existe evidencia limitada que sugiere que los siguientes elementos pueden ayudar a las personas con cistitis intersticial.**



## **Medicación para el dolor de vejiga (Uribel, Urogesic Blue o Hyopphen)**

Un (1) comprimido cada seis (6) a ocho (8) horas, según sea necesario.



## **Suplemento de aloe vera (protector del revestimiento de la vejiga)**

Un estudio pequeño demostró una mejoría en los síntomas al consumir 3600 mg por día. Considere comenzar con una (1) cápsula dos veces al día y aumente la dosis según sea necesario, o siga las recomendaciones del envase.



## **Cápsulas o té de raíz de malvavisco (protector del revestimiento de la vejiga)**

En el caso de las cápsulas, tomar dos de 480 mg por día, según sea necesario.

Para el té, tomarlo una o dos veces por día puede brindar alivio e hidratación.

Para lograr la infusión en frío, añadir 4 cucharadas de hojas sueltas del té a 4 tazas de agua en un frasco de boca ancha de 32 onzas líquidas con tapa. Refrigerar durante la noche y colar con un colador de malla, usando la parte posterior de una cuchara para exprimir más líquido de las hojas.



## **Cápsulas o polvo Prelief con las comidas, según sea necesario (neutralizador de orina)**

Producto de venta libre, disponible en la farmacia próxima a su domicilio.