

# Diario miccional

## Herramienta de evaluación



### ¿Qué es un diario miccional?

Un diario miccional es una herramienta de evaluación que puede usar con su médico para comprender mejor sus síntomas de incontinencia urinaria. La incontinencia urinaria es el escape involuntario de orina. El diario puede ayudarlo a saber una serie de cosas:

- cuánto líquido ingiere y en qué momentos,
- cuándo orina y en qué cantidad,
- con qué frecuencia siente la necesidad imperiosa de ir al baño, y
- cuándo tiene escapes de orina y en qué cantidad.

### ¿Cuándo se usa el diario miccional?

Puede usar el diario miccional antes o después de la consulta con el médico. Llevar un diario miccional a la primera consulta con el médico puede ser útil para describir mejor sus hábitos diarios, sus síntomas urinarios y cómo estos afectan su rutina. Su médico puede utilizar esta información para encontrar el mejor tratamiento.

### ¿Cómo se usa el diario miccional?

1. **Despertarse.** Comience a escribir en su diario cuando se despierte todos los días. Tome notas durante todo el día y continúe hasta completar 24 horas. Por ejemplo, si se despierta a las 6 de la mañana del primer día de su diario, tome notas hasta las 6 de la mañana del día siguiente.
2. **Anote las bebidas que toma.** Anote lo que toma (p. ej. agua, jugo, café, vino, etc.) y la cantidad. Es útil medir la cantidad. Si no puede medir sus bebidas, le resultará muy útil calcular el número de onzas o ml cada vez que beba algo. La mayoría de los envases indican la cantidad de onzas o ml que contienen.

Utilice esa información para hacer un cálculo, por ejemplo, un vaso de jugo de 8 onzas o 250 ml, una lata de refresco de 12 onzas o 350 ml, o una botella de agua de 20 onzas o 600 ml.

3. **Mida la orina.** Durante el día y la noche, anote cuándo orina expulsa y en qué cantidad. Los médicos suelen entregar un recipiente especial. Se coloca debajo del asiento del inodoro y está marcado con medidas que permiten saber la cantidad de orina que se expulsa.

Si lleva el diario usted solo/a antes de ir al médico, puede recoger la orina en un vaso que tenga en su casa, como un vaso medidor de cocina. También puede utilizar un vaso que sepa que contiene una cierta cantidad de líquido, por ejemplo, 8 onzas o 250 ml.

Enjuague el recipiente con agua después de cada uso. Mantenga el recipiente cerca del inodoro hasta que termine de completar el diario miccional.

4. **Tres días.** Lo mejor es llevar un diario durante al menos tres días. Es posible que un diario de un día no proporcione suficiente información para dar una imagen real de su control de la vejiga. Además, los tres días que lleva su diario no tienen por qué ser tres días seguidos. Los tres días que elija estarán bien, siempre y cuando representen tres "días típicos" para usted.
5. **Comience el seguimiento.** Para comenzar, utilice el diario miccional adjunto. Imprima la cantidad de páginas que necesite para completar los tres días. Además, no olvide llevar su diario completo a su primera visita al consultorio.

### Urology Care Foundation

Para obtener información sobre otras afecciones urológicas, visite [UrologyHealth.org/Download](https://UrologyHealth.org/Download) o llame al +1-800-828-7866.



# Diario miccional

## Herramienta de evaluación

Llevar un diario miccional puede ayudarlos a usted y a su médico a comprender sus síntomas de incontinencia. Consulte las instrucciones en el reverso de esta página.

Hora	Bebidas		Visitas al baño		Escapes accidentales	¿Sintió una fuerte necesidad de ir al baño?	¿Qué estaba haciendo en ese momento?
	¿De qué tipo?	¿Cuánto?	¿Cuántas veces?	¿Cuánta orina?	¿Cuánto?	Sí / No	Estornudar, hacer ejercicio, etc.
<i>Ejemplo</i> 14.00 a 15.00	refresco	lata de 12 oz./350 ml	4	unas 8 oz./ 250 ml	sí, una gran cantidad	No	Me estaba riendo

Imprima y copie esta hoja para registrar tantos días como sea necesario.

