

DIARIO MICCIONAL

El Diario miccional informa del funcionamiento de la vejiga y registra la actividad miccional y permite valorar a su médico y a usted la severidad de los síntomas. Debe completarlo durante 3 días de la siguiente manera y con la mayor exactitud posible. Anote por favor:

HORA: Indique la hora en la que realiza la ingesta de líquidos, la hora en la que orina o en la que se ha producido la pérdida de orina (incluso durante la noche). Debe empezar a hacer las anotaciones en el diario cada día desde que se levante.

VOLUMEN ORINADO: Indique la cantidad de orina en mililitros (ml) o centímetros cúbicos (cc). Puede medir la orina con un vaso medidor (se pueden encontrar en cualquier farmacia).

URGENCIA: registre la hora en que note un deseo fuerte y repentino de orinar. Utilice la siguiente clasificación para conocer el grado en que usted puede aguantar el deseo de la micción.

Clasificación de la urgencia en **grados de 0 a 4:**

0	No hay urgencia	No siento un deseo repentino de orinar, puedo esperar la sensación de orinar sin urgencia.
1	Leve urgencia	Tengo ganas de orinar, pero puedo esperar el tiempo necesario sin miedo a mojarme
2	Urgencia moderada	Puedo esperar para orinar un rato, sin miedo a mojarme
3	Urgencia severa	No puedo esperar ir a orinar, debo ir rápido al baño para no tener una pérdida de orina
4	Incontinencia por urgencia	Se me escapa la orina antes de llegar al baño

- **Escape de orina** (pérdida involuntaria, incontinencia)
- **Incontinencia de urgencia:** el escape de orina se produce por un deseo fuerte y repentino de orinar.
- **Incontinencia de esfuerzo:** pérdida de orina causado por cualquier esfuerzo (tos, estornudar, alzar peso), ejercicio (saltar, caminar) o movimiento (levantarse) y por lo general no se acompaña de urgencia.
- **Cambio de ropa interior o pañal:** apunte si se cambia ropa interior, pañal o protector por pérdida de orina.
- **Bebida:** Indique en mililitros (ml) o centímetros cúbicos (cc) cualquier cantidad de líquidos que beba y de qué tipo de bebida se trata. Para tener una orientación de la cantidad de líquido que bebe se puede guiar con las siguientes medidas:



150ml



200ml



330ml



500ml

A continuació le ponemos un **EJEMPLO** de cómo completar el diario:

Hora a la que se levanta de la cama: 7.00

Hora a la que se acuesta 22.30



	VOLUMEN ORINADO	URGENCIA	ESCAPE DE ORINA	CAMBIO DE PAÑAL	BEBIDA	
Hora	Cantidad	Si/No Grado 0-4	URGENCIA/ ESFUERZO	De ropa, pañal, protector	Tipos	Cantidad
8:20	250ml	2	NO	Toalla higiénica	café/leche	200
10:30	200ml	0	NO	NO		
12:45					Vaso agua	250
15:30	150ml	4	SI con urgencia	Ropa interior		
18:30					Vaso agua	300
20:30	300ml	2	NO	NO		
21:00					Café/leche	200
22:00			SI con esfuerzo	Pañal		
22:15	200ml	3	NO		Vaso agua	225
3:00	175ml	4	SI con urgencia	Ropa interior		
6:15	200ml	3	NO	NO		

NO OLVIDE ANOTAR LA HORA EN QUE SE ACUESTA Y SE LEVANTA

DIARIO MICCIONAL: Día 1

Nombre del paciente:..... **Fecha**

Hora en la que se ha despertado: Hora en la que se va a dormir.....



DIARIO MICCIONAL: Día 2

Nombre del paciente:..... **Fecha**

Hora en la que se ha despertado: Hora en la que se va a dormir



DIARIO MICCIONAL: Día 3

Nombre del paciente:..... **Fecha**

Hora en la que se ha despertado: Hora en la que se va a dormir.....

