

DIARIO MICCIONAL

INSTRUCCIONES

Rellenaremos el diario miccional durante 3 días no consecutivos en los realizemos acciones distintas a lo largo de 1 semana. Por ejemplo: un día de trabajo, otro día de trabajo y que salgamos a pasear y un día del fin de semana.

Anotaremos:

1. Hora a la que nos levantamos y nos acostamos.
2. Ingesta de líquido que ingerimos: desde por la mañana hasta por la noche, y qué tipo de líquido, agua, sopa, cerveza, café...
3. La hora a la que orinamos y la hora a la que tenemos una pérdida de orina, incluida si existen pérdidas nocturnas.
4. Volumen de micción, lo mediremos con un recipiente que no indique la cantidad en volumen.
5. Si existe urgencia, es decir, necesidad imperiosa o deseo fuerte de orinar que no podamos aguantar también lo anotaremos en una escala del 0 al 4, siendo:
 - a. Cero (0): no existe urgencia.
 - b. Uno (1): la urgencia es leve, puedo retrasar la orina todo lo que quiera sin temor a mojar la ropa interior.
 - c. Dos (2): la urgencia es moderada, puedo retrasar la orina, sólo un rato, sin temor a mojar la ropa interior.
 - d. Tres (3): la urgencia es severa, es decir, tengo que ir al baño sino habrá incontinencia.
 - e. Cuatro (4): No he podido llegar al baño, he tenido incontinencia.
6. También anotaremos si hemos tenido escapes de orina, por urgencia (lo anotaremos como "U") o bien si estábamos realizando un esfuerzo (lo anotaremos como "E") y qué tipo de esfuerzo, toser, estornudar, coger peso, saltar... Y si la pérdida ha sido poca (P), moderada (M) o abundante (A).

