

# MI DIARIO





ciencia **VOLUMEN**  
NICTURIA **esperar** **urinario** **calidad**  
**biología** **necesidad** **salud** **urinario** **calidad**  
masculino **urinaría** **pelvis** **MUJER** **pelvis** **solución** **MICCIÓN** **hombre** **VIDA** **anatomía** **disfrute**  
**VEJIGA** **urinaría** **pelvis** **nervios** **HUMANO** **incontinencia** **confort** **saludable**  
**urgencia** **WC. VEJIGA** **baño** **femenino** **confort** **urinaría**  
**orina** **VEJIGA** **salud** **WC.** **saludable**  
**urinaría** **HIPERACTIVA** **científico** **bienestar**  
**SISTEMA** **problema**

El contenido de este diario no reemplaza las indicaciones de su médico, atienda cumplidamente a sus citas de control.



## ¿Qué es el síndrome de vejiga hiperactiva?



La vejiga hiperactiva es un grupo de síntomas urinarios que suele afectar tanto a mujeres como a los hombres y que dependiendo de la severidad de los síntomas puede generar perturbación en las actividades cotidianas de los pacientes. Los síntomas pueden ser urgencia urinaria (repentino deseo imperioso de orinar que es difícil de aplazar), incontinencia urinaria (fuga involuntaria de orina), aumento de la frecuencia urinaria (queja de los pacientes que consideran que orinan demasiado a menudo durante el día o la noche).<sup>1,2,3</sup>

1. Abrams P, Artibani W, Cardozo L, et al. Reviewing the ICS 2002 terminology report: the ongoing debate. *Neurourol Urodyn* 2009;28(4):287.
2. Abrams P, Cardozo L, et al. The standardisation of terminology in lower urinary tract function: report from the standardisation sub-committee of the international continence society. *UROLOGY* 61: 37-49, 2003. doi:10.1016/S0090-4295(02)02243-4
3. Wein A, Chapple C. *Overactive Bladder in Clinical Practice*. Chapter 1. Publisher: Springer-Verlag London. 2012. 10.1007/978-1-84628-831-9

### Datos personales del paciente



Nombre completo \_\_\_\_\_

Documento de identidad \_\_\_\_\_ Edad \_\_\_\_\_

Plan de salud al que pertenece \_\_\_\_\_

Médico tratante \_\_\_\_\_

Especialidad \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_ Ciudad \_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_ Celular \_\_\_\_\_



# ¿Qué debe hacer?

## No deje de consultar con su médico

1. Acudir tan pronto como le sea posible a consulta médica.
2. Seguir las indicaciones para un adecuado diagnóstico.
3. Registrar la información solicitada por su médico, en este Diario Miccional.
4. Asistir de nuevo a consulta médica, con los exámenes solicitados, junto con el registro de sus datos y sucesos incluidos en este Diario Miccional.

Siguiendo estos sencillos pasos, su médico prescribirá el tratamiento adecuado para recuperar su salud, y además, mejorar su calidad de vida.





## ¿Qué es un Diario Miccional?

El diario miccional es una herramienta para el registro del comportamiento de la vejiga y la micción que debe ser completado por el paciente que presenta síntomas urinarios, como los que aparecen en el síndrome de vejiga hiperactiva, de tal manera que sea un medio para obtener datos objetivos sobre lo que experimenta el paciente en su diario vivir y así, el médico pueda evaluar de una manera más precisa, los síntomas presentados y darle un diagnóstico.<sup>4</sup>

A continuación, encontrará un diario que le permitirá registrar el comportamiento de sus hábitos miccionales.

4. Ghoniem G.M., Khater U.M. (2008) Voiding Diary. In: Davila G.W., Ghoniem G.M., Wexner S.D. (eds) Pelvic Floor Dysfunction. Springer, London. [https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-84800-348-4\\_59](https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-84800-348-4_59)



# ¿Qué está dejando de hacer al sentir estos síntomas?

**SALIR**  
con  
amigos  
o familia



**HACER**  
ejercicio

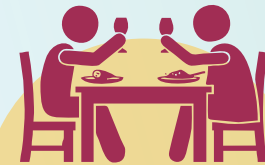
**ESTAR**  
cómodo con  
su ropa  
todo el día



**REÍR**  
tosar o  
estornudar



**ASISTIR**  
a eventos sociales  
y celebraciones





## Evaluación de los síntomas de vejiga hiperactiva

Utilice este diario, para llevar un registro de los hábitos relacionados con su vejiga.

### Siga estas recomendaciones.



**Lleve un diario.** De esta manera, su médico podrá comprender mejor los síntomas en el tiempo. Elija cualquier período de días que desee.



**Comience a escribir en este diario, cuando se despierte.** Tome notas a lo largo del día y continúe hasta la mañana siguiente.



**Durante el día, escriba cuánto líquido bebe.** Anote la cantidad específica que bebe en cada ocasión, de la mejor manera que pueda (por ejemplo: en vaso, taza o botella estándar). La mayoría de envases de bebidas, indican la cantidad de líquido que contienen en onzas y/o mililitros.



**Ante un episodio de incontinencia\*, escriba la hora y el lugar donde sucedió.** Es posible que esto revele una tendencia y ayude a su médico, a desarrollar un plan de tratamiento personalizado para usted.

\*Pérdida involuntaria de orina

**No olvide llevar su diario a la próxima visita, con su médico tratante.**

# Diario Miccional

FECHA

 Líquidos en el día

 = Un vaso 250 ml (8 a 10 oz)  
 = Una botella de refresco 350 ml  
 = Una taza 200 ml  
 = Una botella de agua 600 ml

¿Qué tipo de bebidas?

¿Qué cantidad?


 Micción (Evacuación de Orina)


FRECUENCIA

VOLUMEN


URGENCIA

¿Cuántas veces orinó durante el día?

 Mililitros  
 ¿Qué cantidad según la bolsa de orina?

 ¿Sintió una necesidad fuerte de orinar?

 ¿Qué actividad interrumpió?

 Episodios de pérdida involuntaria de orina



¿Tuvo algún episodio de pérdida involuntaria de la orina?

¿Cuántos episodios de pérdida involuntaria de orina tuvo durante el día? (Indicar de 1 a 10)



¿Qué estaba haciendo en ese momento?

DD/MM/AA

EJEMPLO  
Durante 24 horas

Café  
Agua  
Gaseosa

1 taza de café  
1 vaso de jugo

8 veces al día

250 ml

No

Caminar  
Correr  
Dormir

No

2

Almorzando  
Actividades Caseras  
Trabajando

5 a.m. - 9 a.m.

9 a.m. - 1 p.m.

1 p.m. - 5 p.m.

5 p.m. - 9 p.m.

9 p.m. - 1 a.m.

1 a.m. - 5 a.m.

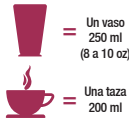


# Diario Miccional

FECHA



Líquidos en el día



Un vaso = 250 ml (8 a 10 oz)  
Una botella de referresco = 350 ml  
Una taza = 200 ml  
Una botella de agua = 600 ml



Micción (Evacuación de Orina)

FRECUENCIA

VOLUMEN

URGENCIA



Mililitros



Episodios de pérdida involuntaria de orina



¿Tuvo algún episodio de pérdida involuntaria de la orina?

¿Cuántos episodios de pérdida involuntaria de orina tuvo durante el día? (Indicar de 1 a 10)



¿Qué estaba haciendo en ese momento?

DD/MM/AA

¿Qué tipo de bebidas?

¿Qué cantidad?

¿Cuántas veces orinó durante el día?

¿Qué cantidad según la bolsa de orina?

¿Sintió una necesidad fuerte de orinar?

¿Qué actividad interrumpió?

5 a.m. - 9 a.m.

9 a.m. - 1 p.m.

1 p.m. - 5 p.m.

5 p.m. - 9 p.m.

9 p.m. - 1 a.m.

1 a.m. - 5 a.m.

Sí No

Sí No

Sí No

Sí No

Sí No

Sí No

# Diario Miccional

FECHA



Líquidos en el día

= Un vaso 250 ml (8 a 10 oz)  
 = Una botella de refresco 350 ml  
 = Una taza 200 ml  
 = Una botella de agua 600 ml

¿Qué tipo de bebidas?

¿Qué cantidad?



Micción (Evacuación de Orina)

FRECUENCIA

VOLUMEN

URGENCIA

¿Cuántas veces orinó durante el día?



¿Qué cantidad según la bolsa de orina?



¿Sintió una necesidad fuerte de orinar?



¿Qué actividad interrumpió?



Episodios de pérdida involuntaria de orina



¿Tuvo algún episodio de pérdida involuntaria de la orina?

¿Cuántos episodios de pérdida involuntaria de orina tuvo durante el día? (Indicar de 1 a 10)



¿Qué estaba haciendo en ese momento?

DD/MM/AA	Líquidos en el día		Micción (Evacuación de Orina)			Episodios de pérdida involuntaria de orina			
	¿Qué tipo de bebidas?	¿Qué cantidad?	FRECUENCIA	VOLUMEN	URGENCIA		¿Tuvo algún episodio de pérdida involuntaria de la orina?	¿Cuántos episodios de pérdida involuntaria de orina tuvo durante el día? (Indicar de 1 a 10)	¿Qué estaba haciendo en ese momento?
5 a.m. - 9 a.m.					Sí	No			
9 a.m. - 1 p.m.					Sí	No			
1 p.m. - 5 p.m.					Sí	No			
5 p.m. - 9 p.m.					Sí	No			
9 p.m. - 1 a.m.					Sí	No			
1 a.m. - 5 a.m.					Sí	No			







ciencia **VOLUMEN**  
NICTURIA **esperar** **urinario** **calidad**  
**biología** **necesidad** **salud** **urinario** **calidad**  
masculino **urinaria** **pelvis** **MUJER** **pelvis** **solución** **MICCIÓN** **hombre** **VIDA** **anatomía** **disfrute**  
**VEJIGA** **urgencia** **urinario** **pelvis** **nervios** **HUMANO** **incontinencia** **confort** **baño** **femenino** **confort** **saludable** **urinaría**  
**urina** **urinaría** **WC. VEJIGA** **salud** **WC.** **científico** **bienestar**  
**SISTEMA** **HIPERACTIVA** **problema**



