Diario miccional de 3 días

Askabide Klinika · Incontinencia urinaria y suelo pélvico

Este diario ayuda a ordenar la información sobre bebidas, micciones, urgencia y pérdidas de orina. No diagnostica por sí solo, pero puede hacer la primera valoración más precisa.

Cómo utilizarlo

1. Completa tres días lo más representativos posible; no es necesario que sean consecutivos.
2. Anota la hora y, cuando puedas, la cantidad aproximada que bebes y orinas.
3. Marca la intensidad de la urgencia y si hubo escape.
4. Describe qué estabas haciendo: toser, correr, levantarte, llegar al baño, dormir, etc.
5. No cambies de forma artificial tus hábitos solo para “hacer bien” el diario.

Escala de urgencia: 0 = ninguna · 1 = leve · 2 = intensa pero controlable · 3 = muy intensa o difícil de controlar.

Dolor intenso, sangre visible en la orina, fiebre, dificultad para orinar o deterioro rápido requieren valoración sanitaria; ante riesgo vital, llama al 112.

Lleva el diario a la consulta o tenlo disponible cuando contactes con Askabide. No lo envíes por WhatsApp o correo general salvo que el centro te indique un canal adecuado.

Día 1

Fecha: _____ Hora de levantarse: _____ Hora de acostarse: _____

Hora	Bebida (tipo y ml)	Orina (ml)	Urgencia 0-3	Escape no / pequeño / medio / grande	Actividad o desencadenante	Protector (cambio)	Notas

Medicación / observaciones generales

Día 2

Fecha: _____ Hora de levantarse: _____ Hora de acostarse: _____

Hora	Bebida (tipo y ml)	Orina (ml)	Urgencia 0-3	Escape no / pequeño / medio / grande	Actividad o desencadenante	Protector (cambio)	Notas

Medicación / observaciones generales

Día 3

Fecha: _____ Hora de levantarse: _____ Hora de acostarse: _____

Hora	Bebida (tipo y ml)	Orina (ml)	Urgencia 0-3	Escape no / pequeño / medio / grande	Actividad o desencadenante	Protector (cambio)	Notas

Medicación / observaciones generales