

Diario de Micción

Una guía para la mujer

1. ¿Qué es un diario de micción?
2. ¿Cuántos días se tarda en completar el diario de micción?
3. ¿Qué necesito llenar en la tabla?
4. ¿Cómo lleno la tabla?
5. Ejemplo

¿Qué es un diario de micción?

El diario de micción es una simple tabla que permite documentar la ingesta de líquidos y la orina producida durante el día y la noche, al igual que permite documentar si tiene urgencia (un deseo repentino e intenso de orinar que no se puede suprimir) y/o accidentes en donde se escape/fuge la orina. Un diario de micción provee información importante para el profesional de la salud manejando su problema urinario y además permite monitorear los efectos del tratamiento. El diario de micción también le puede ayudar a entender cómo se comporta su vejiga.

¿Cuántos días conlleva completar el diario de micción?

La tabla debe de completarse en un periodo de 3 días (no necesariamente consecutivos) antes de su cita a la clínica. Algunas personas encuentran más fácil completar la tabla durante el fin de semana.

Figura 1



¿Qué necesito para llenar la tabla?

Usted va a necesitar un envase de medición para medir la cantidad de orina que elimina. El envase debería estar medido (calibrado) en mililitros (mls) y el envase deberá retener por lo mínimo 500mls. En adicción deberá medir su ingesta de líquidos. Figura 1 demuestra el promedio de volumen encontrado en los contenedores de fluido más comunes.

¿Cómo lleno la tabla?

- *Líquidos.* Cada vez que consuma un líquido, documente la hora del día, el tipo de líquido que consume (por ejemplo, te, café, ect.) y que cantidad consumió (en mls).
- *Orina.* Cada vez que elimine orina, orine en el envase de medición para que pueda medir la cantidad en mls. Documente la hora del día, al igual que clasifique cuan urgente fue el deseo de orinar usando la siguiente escala:
 - 0 = No urgencia
 - 1 = Usted sintió la urgencia de orinar, pero lo puede tolerar con facilidad
 - 2 = Usted necesitó orinar tan urgente que intervinó con su habilidad de llevar a cabo sus actividades del diario vivir
 - 3 = Usted necesitó orinar de forma bien urgente, lo cual causó incomodidad y lo detuvo abruptamente de hacer sus actividades de diario vivir.
- *Fuga de Orina.* Si tuvo una fuga de orina accidental antes de llegar al inodoro, indicar “SÍ” (o “S”) en la columna apropiada. Si la fuga de orina fue al toser, reír, estornudar, o en actividades (correr, ejercicio, ect.), marcar con una estrella y escribir el tipo de actividad. Si necesitó cambiarse una toalla sanitaria, marque “T” en la columna apropiada, como demostrado en la tabla de ejemplo.

Favor de ver las siguientes paginas para un ejemplo del diario y diarios en blanco que usted puede completar por usted mismo. Diarios en blanco adicionales se pueden descargar e imprimir en www.yourpelvicfloor.org/media/Bladder_Diary_Chart.pdf.

Para más información, visita www.YourPelvicFloor.org.

Diario de ejemplo

Debajo se encuentra un ejemplo de un diario completado.

Fecha	Líquidos		Orina		Escape/Fuga de Orina		
	Tipo	¿Cuánto fue? (mls)	Volumen de Orina (mls)	¿Cuán urgente? 0-3 3= mayor urgencia	Fuga de Orina con Urgencia	Fuga de Orina con Actividades	Cambio de Toallas Sanitarias
0200			150mls	2	Y		
0700	Taza de Café	250mls	250mls				
0800			60mls			Toser	P
0900	Taza de Jugo de Naranja	200mls				Estornudar	
1000			100mls				
1200	2 Tazas de Café	500mls					
1400			300mls	3	Y		
1530	Taza de Té	200mls				Trotar	P
1600			100mls				
1800	Taza de Té	200mls					
1900			100mls	3	Y		
2000	Botella de Cerveza	200mls	20mls				
2030	Copa de Vino	50mls				cough	
2200							P

