

# Instrucciones para rellenar el Diario Miccional

Rellene el **calendario miccional** durante 3 días anotando con atención:

- ▶ **HORA:** ponga la hora a la que orina o tiene una pérdida de orina (incluida toda la noche). Empiece a anotar cada día a partir de la hora a la que se levanta de la cama.
- ▶ **VOLUMEN ORINADO:** indique la cantidad que orina, en mililitros (ml) o centímetros cúbicos (cc), medida con un vaso medidor.
- ▶ **URGENCIA** para orinar: marque cuando sienta un deseo fuerte y repentino de orinar (imperioso), que no puede aguantar, usando la siguiente escala para clasificarla:

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

Grado	Descripción	Características
0	No hay urgencia	No siento necesidad imperiosa
1	Leve urgencia	Tengo ganas de orinar, pero puede retrasar ir a orinar tanto como necesite, sin miedo a mojarme
2	Urgencia moderada	Puedo retrasar orinar un rato, sin miedo a mojarme
3	Urgencia Severa	No puedo retrasar ir a orinar, debo ir rápido al aseo para no tener una pérdida de orina
4	Incontinencia por urgencia	Se me escapa la orina antes de llegar al aseo

▶ **ESCAPE DE ORINA (PÉRDIDA INVOLUNTARIA, INCONTINENCIA)** y tipo: indique si tiene escapes o pérdidas accidentales de orina, y si los escapes son:

- **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, coger peso,...), ejercicio (saltar, caminar deprisa,...) o movimiento (levantarse,...). No se acompaña de urgencia.

▶ **MUDA:** apunte si se cambia ropa interior, pañal, salva slip o compresa,... por pérdida de orina

▶ **BEBIDA:** apunte la cantidad de líquido de cualquier tipo que tome (ml o cc)

▶ **NO OLVIDE PONER LA HORA A LA QUE SE ACUESTA Y A LA QUE SE LEVANTA**

A continuación le ponemos un **EJEMPLO** de cómo rellenar el diario:

Día 1 Fecha: ___/___/___					
Hora a la que se levanta de la cama <b>8:15</b>		Hora a la que se acuesta <b>23:30</b>			
HORA	VOLUMEN orinado (ml ó cc)	URGENCIA su grado (0-4)	ESCAPE DE ORINA Tipo: por urgencia o con esfuerzos	MUDA De ropa, pañal, compresa	BEBIDA (ml ó cc)
8:20	250 ml	2	NO	Compresa	300
10:30	200 ml	0	NO	No	
12:45					250
15:30	150 ml	4	Sí con urgencia	Ropa interior	
18:30		2			300
20:30	300 ml	2	NO	NO	
21:00					200
22:00			Sí con esfuerzo	Salvaslip	
22:15	200 ml	3	NO		225
3:00	175	4	Sí con urgencia	Ropa interior	
6:15	200	3	NO	NO	

Nombre \_\_\_\_\_

Apellidos \_\_\_\_\_

DIARIO	MICCIONAL	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	MEDIA
Frecuencia miccional	FMD (episodios/día)				
	FMN (episodios/día)				
	FM/24h (episodios/día)				
Volumen miccional	VMmáx Diurno (ml)				
	VMmáx Nocturno (ml)				
	VMmed (ml)				
Urgencia nº y grado max.	Urgencia (episodios/día)				
	Urgencia grado				
Incontinencia	IUU (episodios/día)				
	IUE (episodios/día)				
Mudas	Número/día				
Ingesta	24 h (ml)				
Diuresis	Diuresis 24h (ml)				
	Diuresis nocturna 24h (ml)				

## Claves del resumen del diario

FMD: frecuencia miccional diurna	IUU: nº de episodios de incontinencia de urgencia
FMN: frecuencia miccional diurna	IUE: nº de episodios de incontinencia de esfuerzo
FM/24: frecuencia miccional en 24 h	Mudas: nº de mudas
VMmáx Diurno: Volumen miccional máximo diurno	Ingesta 24h: ingesta de líquidos en 24 horas
VMmáx Nocturno: Volumen miccional máximo nocturno	Diuresis 24h: volumen de diuresis en 24 horas
VMmed: Volumen miccional medio	Diuresis nocturna: volumen de diuresis en la noche
Urgencia: nº de episodios de urgencia	
Urgencia grado: grado de urgencia (de 0 a 4)	

