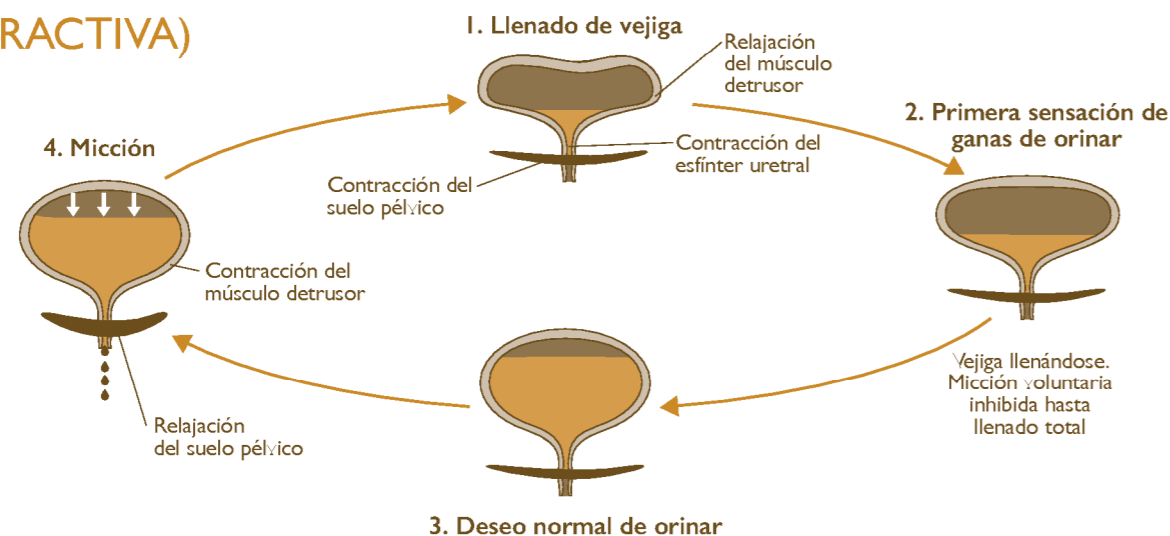


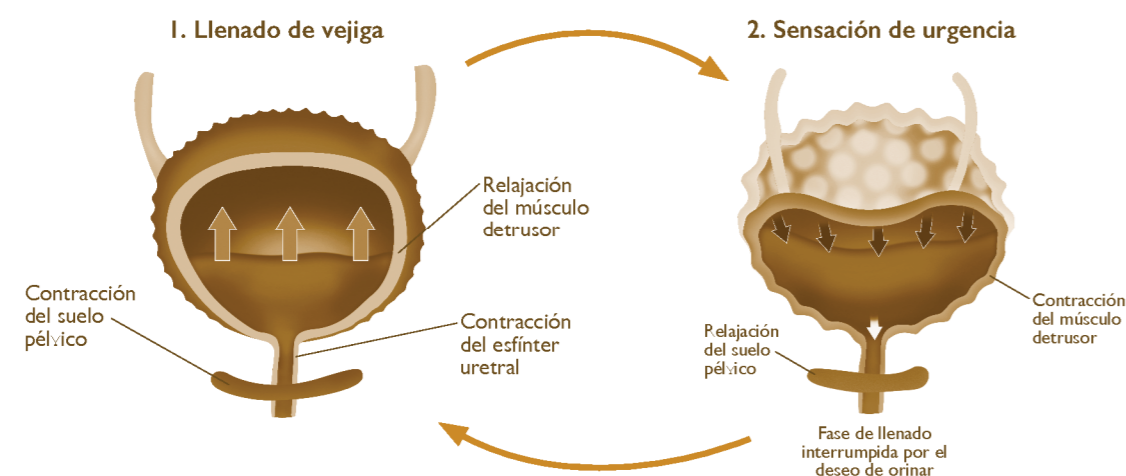
CICLOS DE LA MICCIÓN

CICLO NORMAL (SIN VEJIGA HIPERACTIVA)



Ciclo Normal	
Urgencia	NO
Deseo acuciante de orinar (aunque la vejiga no esté llena)	Nunca
Frecuencia miccional aumentada	NO
Necesidad de orinar a menudo	Menos de 8 veces al día
Nocturia	NO
Veces que se despierta a orinar durante la noche	Ninguna
Incontinencia de Urgencia	NO
Deseo espontáneo e inminente de orinar, sin capacidad de retención para llegar al váter	Nunca

CICLO ALTERADO EN LA FASE DE LLENADO (CON VEJIGA HIPERACTIVA)



Ciclo Alterado	
Urgencia	SÍ
Deseo acuciante de orinar (aunque la vejiga no esté llena)	Una o más veces al día
Frecuencia miccional aumentada	SÍ / NO
Necesidad de orinar a menudo	Más de 8 veces al día
Nocturia	SÍ / NO
Veces que se despierta a orinar durante la noche	Una o más
Incontinencia de Urgencia	SÍ / NO
Deseo espontáneo e inminente de orinar, sin capacidad de retención para llegar al váter	Una o más veces al día

Instrucciones para rellenar este Diario Miccional de 3 días

Nombre del paciente Apellidos

Fecha/...../.....

El Diario Miccional recoge adecuadamente sus síntomas y permite valorar a su médico y a usted la gravedad de su enfermedad y la mejora que obtiene con un tratamiento. Rellénelo durante 3 días con atención en el dorso de esta hoja, anotando:

- **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 de orinar
1	Leve urgencia	Tengo ganas de orinar, pero puedo 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 de ropa interior, pañal, salvaslip 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**

Día 1. Hora a la que se levanta de la cama.....**8:15**..... Hora a la que se acuesta.....**23:30**.....

HORA	VOLUMEN orinado (ml o cc)	URGENCIA su grado (0-4)	ESCAPE DE ORINA Tipo: por urgencia o con esfuerzos	MUDA De ropa, pañal, compresa	BEBIDA (ml o cc)
8:20	250	2	NO	Compresa	300
10:30	200	0	NO	NO	
12:45					250
15:30	150	4	si con urgencia	Ropa interior	
18:30					300
20:30	300	1	NO	NO	
21:00					200
22:00			si con esfuerzo	Salvaslip	
22:15	200	3	NO		225
3:00	175	4	si con urgencia	Ropa interior	
6:15	200	3	NO	NO	

EJEMPLO DE CÓMO RELLENAR EL DIARIO ➔

Día 1 Hora a la que se levanta de la cama..... Hora a la que se acuesta.....

HORA	VOLUMEN Orinado (ml o cc)	URGENCIA Su grado (0-4)	ESCAPE DE ORINA Por urgencia o con esfuerzos	MUDA De ropa, pañal, compresa	BEBIDA (ml o cc)
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					

Día 2 Hora a la que se levanta de la cama..... Hora a la que se acuesta.....

HORA	VOLUMEN Orinado (ml o cc)	URGENCIA Su grado (0-4)	ESCAPE DE ORINA Por urgencia o con esfuerzos	MUDA De ropa, pañal, compresa	BEBIDA (ml o cc)
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					

Día 3 Hora a la que se levanta de la cama..... Hora a la que se acuesta.....

HORA	VOLUMEN Orinado (ml o cc)	URGENCIA Su grado (0-4)	ESCAPE DE ORINA Por urgencia o con esfuerzos	MUDA De ropa, pañal, compresa	BEBIDA (ml o cc)
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					

http://www.aeu.es/PDF/DIARIO_MICCIONAL_3_DIAS.PDF (último acceso: no.iembre 2016) -Autor: ©MA Jiménez Cidre

Pegue aquí una pegatina del Hospital.
Gracias

Hoja de Evaluación del Diario Miccional: Resultados/24h (A RELLENAR POR EL MÉDICO)

DIARIO MICCIONAL		DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	MEDIA
Frecuencia Miccional	FMD				
	FMN				
	FM/24h				
Volumen Miccional	VMmax				
	VMmin				
	VMmedia				
Urgencia nº y grado máx.	Urgencia nº				
	Urgencia grado				
Incontinencia	IUU nº				
	IUE nº				
	Mudas nº				
	Ingesta 24h				
Diuresis	Diuresis 24h				
	Diuresis nocturna %				

Claves del resumen del diario

FMD: frecuencia miccional diurna	IUU nº: número de episodios de incontinencia de urgencia
FMN: frecuencia miccional nocturna	IUE nº: número de episodios de incontinencia de esfuerzo
FM/24h: frecuencia miccional en 24 h	Mudas nº: número de mudas
VVmax (Voided Volume Max.): volumen orinado máximo	Ingesta 24h: ingesta de líquidos en 24 horas
VVmin (Voided Volume Min.): volumen orinado mínimo	Diuresis 24h: volumen de diuresis en 24 horas
VVmed (Voided Volume Med.): volumen orinado medio	Diuresis nocturna: volumen de diuresis en la noche
Urgencia nº: número de episodios de urgencia	Poliuria nocturna: si % diuresis nocturna >30%
Urgencia grado: grado de urgencia (de 0 a 4)	

Autor: ©MA Jiménez Cidre. Urólogo.

Es necesario que usted proporcione información objetiva sobre sus síntomas, antes y después del tratamiento, para que su médico pueda evaluar esta información y realizar un seguimiento de su progreso.

Para ayudarle en esta tarea ponemos en su mano este Diario Miccional. Se trata de una herramienta sencilla que permitirá, con su colaboración, conocer sus hábitos a la hora de orinar y los posibles problemas existentes relacionados.

El Diario Miccional es una herramienta de utilidad tanto para el clínico como para el paciente.