Diario miccional de 3 días

DM3D · Registro de micciones, escapes y líquidos

El diario miccional (registro de cuándo y cuánto orina) recoge bien sus síntomas. Nos permite a su médico y a usted valorar la gravedad del problema y la mejoría que obtiene con el tratamiento.

Cómo rellenarlo

- **Empiece a rellenarlo en cuanto se levante de la cama** y termine a esa misma hora del día siguiente. Es muy importante: así recogemos un día completo, con su noche.
- Hágalo **preferiblemente 3 días seguidos**, un día en cada hoja. Si no puede, no hay problema: rellene los días que pueda.
- En cada hoja ponga **su nombre**, la **hora a la que se levanta** y la **hora a la que se acuesta**. Con estas dos horas sabemos cuántas veces se levanta por la noche a orinar.
- Use **una fila cada vez** que orine, beba o tenga un escape, y apunte la hora exacta (por ejemplo, 8:20). Por la noche, apunte también cada vez que se levante a orinar.

Qué apuntar en cada columna

- **Volumen orinado:** la cantidad que orina, en mililitros (ml) o centímetros cúbicos (cc), medida con un vaso, jarra o recipiente medidor.
- **Urgencia para orinar:** si siente un deseo fuerte y repentino de orinar que no puede aguantar, puntúelo con esta escala:

0	**No hay urgencia**	No siento necesidad imperiosa de orinar.
1	**Urgencia leve**	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.
4	**Incontinencia por urgencia**	Se me escapa la orina antes de llegar al aseo.

- **Escape de orina y tipo.** Indique si tiene escapes y si son:
  – **De urgencia:** el escape va acompañado o precedido de un deseo fuerte y repentino de orinar.
  – **De esfuerzo:** el escape se produce al toser, coger peso, estornudar, reír, saltar, correr o levantarse, sin urgencia.
- **Muda:** si se cambia de ropa interior, pañal, salvaslip o compresa por una pérdida de orina.
- **Bebida:** la cantidad de líquido de cualquier tipo que toma (ml o cc).

¿Tiene dudas? Estamos para ayudarle
Cita **944 393 510** · WhatsApp **688 873 045** · gestion@urologiaclinica.biz
Urología Clínica · Hospital Universitario IMQ Zorrotzaurre
Ballets Olaeta 4, 3.ª planta · 48014 Bilbao · urologiaclinica.biz

Ejemplo de cómo rellenarlo

Se levanta a las **8:15** y se acuesta a las **23:30**. Por la noche se levantó a orinar **2 veces** (a las 3:00 y a las 6:15).

Hora	Volumen orinado (ml o cc)	Urgencia 0 a 4	Escape de orina y tipo (urgencia o esfuerzo)	Muda ropa, pañal, compresa	Bebida (ml o 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					300
20:30	300 ml	2	No	No	
21:00					200
22:00				Salvaslip	
22:15	200 ml	3	No	No	225
3:00	175 ml	4	Sí, con urgencia	Ropa interior	
6:15	200 ml	3	No	No	

Al terminar cada día
Sume las veces que ha orinado, el volumen orinado, los escapes y lo que ha bebido, y anótelo en las casillas de abajo de la hoja. Traiga las hojas a su próxima consulta.

Día 1

Su nombre y apellidos

Fecha

Hora a la que se levanta
empiece a rellenar la tabla a esta hora

Hora a la que se acuesta
para saber cuántas veces se levanta a orinar

Hora	Volumen orinado (ml o cc)	Urgencia 0 a 4	Escape de orina y tipo (urgencia o esfuerzo)	Muda ropa, pañal, compresa	Bebida (ml o cc)

Al terminar el día, sume los valores:

N.º total de micciones	Volumen orinado total (ml)	N.º total de escapes	Volumen bebido total (ml)

¿Tiene dudas? Estamos para ayudarle
Cita **944 393 510** · WhatsApp **688 873 045** · gestion@urologiaclinica.biz
Urología Clínica · Hospital Universitario IMQ Zorrotzaurre
Ballets Olaeta 4, 3.ª planta · 48014 Bilbao · urologiaclinica.biz

Véalo en la web

Día 2

Su nombre y apellidos

Fecha

Hora a la que se levanta
empiece a rellenar la tabla a esta hora

Hora a la que se acuesta
para saber cuántas veces se levanta a orinar

Hora	Volumen orinado (ml o cc)	Urgencia 0 a 4	Escape de orina y tipo (urgencia o esfuerzo)	Muda ropa, pañal, compresa	Bebida (ml o cc)

Al terminar el día, sume los valores:

N.º total de micciones	Volumen orinado total (ml)	N.º total de escapes	Volumen bebido total (ml)

¿Tiene dudas? Estamos para ayudarle
Cita **944 393 510** · WhatsApp **688 873 045** · gestion@urologiaclinica.biz
Urología Clínica · Hospital Universitario IMQ Zorrotzaurre
Ballets Olaeta 4, 3.ª planta · 48014 Bilbao · urologiaclinica.biz

Véalo en la web

Día 3

Su nombre y apellidos

Fecha

Hora a la que se levanta
empiece a rellenar la tabla a esta hora

Hora a la que se acuesta
para saber cuántas veces se levanta a orinar

Hora	Volumen orinado (ml o cc)	Urgencia 0 a 4	Escape de orina y tipo (urgencia o esfuerzo)	Muda ropa, pañal, compresa	Bebida (ml o cc)

Al terminar el día, sume los valores:

N.º total de micciones	Volumen orinado total (ml)	N.º total de escapes	Volumen bebido total (ml)

Diario miccional de 3 días (DM3D) desarrollado y validado por Jiménez-Cidre MA y cols. (Neurourol Urodyn 2015;34:128-32). Adaptado por Urología Clínica.

¿Tiene dudas? Estamos para ayudarle
Cita **944 393 510** · WhatsApp **688 873 045** · gestion@urologiaclinica.biz
Urología Clínica · Hospital Universitario IMQ Zorrotzaurre
Ballets Olaeta 4, 3.ª planta · 48014 Bilbao · urologiaclinica.biz

Véalo en la web