

Guía sencilla del diario miccional

¿Qué es un diario miccional?

Un diario miccional es una tabla sencilla en la que se registran los horarios de micción, el volumen de orina, la cantidad de líquidos ingeridos y cualquier episodio de incontinencia urinaria a lo largo del día.

El médico utiliza este diario para analizar los patrones urinarios del paciente, establecer un diagnóstico y planificar el tratamiento. Además, es una herramienta clave para el seguimiento de la eficacia del tratamiento.

Comience a registrar en ciclos de 24 horas desde la mañana.

Lleve el diario miccional durante el tiempo recomendado por su médico y tráigalo a su próxima consulta. Para un registro preciso, anote cada micción y cada ingesta de líquidos en el momento en que ocurran.

¡Consejo para medir la cantidad de orina!

Use un vaso medidor o un recipiente con marcas para medir su volumen de orina.

También puede tomar como referencia el tamaño de un vaso de café desechable.

Tamaños de taza comunes:

- Taza pequeña (≈150-200mL, tipo café solo o cortado)
- Taza mediana (≈250-300mL, tipo café con leche o cappuccino)
- Taza grande (≈350-400mL, tipo café americano o café filtrado)



Instale la aplicación Bladderly y mida su volumen de orina sin necesidad de un vaso medidor.

Tamaños equivalentes en Starbucks: Short ≈240mL, Tall ≈355mL, Grande ≈475mL

Así se lleva un diario miccional.

1. Hora

Registre la hora de la micción, el despertar y la hora de acostarse.

Ej.: 7:30 Despertar



2. Registro de ingesta de líquidos

Anote el tipo y la cantidad de líquido consumido.

Ej.: Jugo de naranja, 250 mL



3. Micción

Orine en un recipiente con marcas de medición y registre el volumen y la hora de la micción. Ej.: 200 mL
Seleccione el nivel de urgencia urinaria entre las siguientes opciones:

- **0**: No hubo urgencia
- **2**: Hubo urgencia, pero fue controlable
- **3**: Urgencia intensa, tuvo que interrumpir su actividad para ir al baño



4. Incontinencia urinaria

Si sufrió una pérdida involuntaria de orina, registre la cantidad.

- **Pequeña** – Solo unas gotas de orina
- **Mediana** – La ropa interior quedó mojada
- **Grande** – La ropa exterior se mojó o la orina llegó al suelo



*Nota: Registre cualquier situación que haya provocado una pérdida de orina, como toser o estornudar.

También anote cualquier cambio en su medicación o cualquier otra observación relevante.



Sin vaso medidor. Sin complicaciones.

Bladderly, tu diario miccional móvil.



Instala la aplicación y activa tu prueba gratuita de 14 días.

*Código: betterthanpdf

¡Amado en todo el mundo!

- ✓ Disponible en 51 países.
- ✓ Más de 850,000 registros acumulados.

Mide tu volumen de orina con sonido.

Sin necesidad de medir manualmente: la IA analiza el sonido y calcula con precisión tu volumen urinario. Abre la aplicación, sigue la cuenta regresiva 3-2-1 y orina.

Registro fácil de ingesta de líquidos.

Elige el tipo de bebida y registra la cantidad sin esfuerzo. Bladderly analiza automáticamente tu consumo y eliminación de líquidos.

Resumen diario de un vistazo.

Muestra claramente la cantidad de micciones y el volumen total del día.

Guardado e impresión sencillos.

Almacena y exporta todos tus registros. Ideal para llevar a tu consulta médica.

