

La vejiga hiperactiva

Diario de la vejiga

ES HORA DE
HABLAR SOBRE
LA VEJIGA
HIPERACTIVA

Instrucciones para el uso del diario de la vejiga

¿Qué es un diario de la vejiga?

Un diario de la vejiga es una herramienta que pueden usar usted y su médico para comprender mejor sus síntomas de vejiga hiperactiva.

El diario ayuda a que pueda llevar un registro para saber cuánto y cuándo bebe líquidos, cuánto y cuándo orina, cuándo tiene ese deseo de “tener que ir al baño” de inmediato, y cuánto y cuándo se le puede escapar la orina.

¿Cuándo se usa el diario de la vejiga?

Puede usar el diario de la vejiga antes o después de consultar con su médico u otro proveedor de atención médica.

Puede ser útil tener el diario de la vejiga en su primera consulta porque describe sus hábitos diarios y sus síntomas urinarios y demuestra cómo están afectando su vida. Su médico usará esta información para tratarlo.

Cómo llenar el diario de la vejiga:

1. Comience a llenar el diario al despertarse cada día. Tome notas a lo largo del día y continúe hasta llenar la información de 24 horas. Por ejemplo, si se despierta a las 7 de la mañana el primer día que comienza su diario, tome notas hasta las 7 de la mañana del día siguiente.
2. Anote lo que bebe (es decir, agua, jugo, café, vino) y cuánto. Medir la cantidad es útil. Si no puede medir sus bebidas, entonces es importante que haga un cálculo sobre la cantidad de onzas (o mililitros) que bebe cada vez. La mayoría de los contenedores tienen listados el número de onzas que contienen. Use esa información para hacer su cálculo. Por ejemplo, una taza de jugo de 8 onzas (237 ml), una lata de soda de 12 onzas (355 ml), o una botella de agua de 20 onzas (592 ml).
3. Anote cuándo y cuánto orina, tanto de día como de noche. Con frecuencia, los médicos le darán un aparato especial de recolección de orina para que use. Se lo

pone debajo del asiento del inodoro y viene marcado con medidas para indicar cuánto ha orinado.

Si usted está llenando el diario por su propia cuenta antes de ir a la consulta médica, quizás quiera recolectar su orina en un vaso de papel. Elija un vaso que usted sepa que contiene cierta cantidad de líquido como, por ejemplo, 8 onzas (237 ml).

Lave o enjuague con agua el aparato de recolección de orina después de cada uso. Guarde el aparato cerca del inodoro hasta que termine su diario.

4. Es mejor que llene el diario durante por lo menos tres días. Es posible que un diario de un solo día no ofrezca información suficiente para dar una imagen real de sus problemas de la vejiga. No es necesario que mantenga el registro de tres días seguidos. Usted puede escoger cualquier tres días que le convengan, siempre y cuando representen tres “días típicos” para usted. Copie el diario de la vejiga cuantas veces necesite para completar los tres días .
5. No se olvide llevar su diario ya completo a su consulta médica.

Urology Care Foundation

Puede descargar este diario de la vejiga para imprimirlo de UrologyHealth.org/Diary.

Para copias de materiales impresos sobre otros problemas urológicos, visite UrologyHealth.org o llame al 800-828-7866.

Para más información, comuníquese con:
Urology Care Foundation™
1000 Corporate Blvd., Linthicum, Maryland 21090
1-800-828-7866

UrologyHealth.org



Urology Care
FOUNDATION™
The Official Foundation of the
American Urological Association

Diario de la vejiga

ES HORA DE
HABLAR SOBRE
LA VEJIGA
HIPERACTIVA

Mantener un registro diario de los problemas de la vejiga, le ayudará a usted y a su médico a comprender mejor sus síntomas de vejiga hiperactiva. Vea las instrucciones en la parte de atrás de esta página.

	Hora	Bebidas		Idas al baño		Escape de orina accidental	¿Sintió un deseo muy fuerte de tener que ir al baño?	¿Qué estaba haciendo en ese momento?
		¿Qué tipo?	¿Qué cantidad?	¿Cuántas veces?	¿Cantidad de orina?	¿Cuánto?	Sí / No	Estornudé, hacía ejercicio, etc.
<i>Ejemplo</i>	2-3 p.m.	soda	1 lata de 12 oz (355 ml)	4	Unas 8 oz. (237 ml)	Sí, bastante	No	Me reía

Copie esta hoja para registrar cuantos días sean necesarios.

ItsTimeToTalkAboutOAB.org

Patient resources provided through the generous support of 

Urology Care
FOUNDATION™
The Official Foundation of the
American Urological Association