

# Mi diario miccional

Registro de tres días de líquidos, micciones, urgencia y escapes.

Pacientes · Continencia · Imprimible A4

## Cómo registrarlo

Elige tres días representativos y mantén tus hábitos habituales, salvo indicación del equipo. Anota también los episodios nocturnos.

Mide en mililitros los líquidos que bebes y, cuando sea posible, el volumen de orina con un recipiente graduado. No cambies tu ingesta para mejorar el registro.

Anota la hora, la urgencia, los escapes y qué estabas haciendo. Lleva las hojas a consulta para interpretarlas junto con tus síntomas.

## Fuentes y versión

Hospital Universitario del Henares · Comunidad de Madrid · Instrucciones para el diario miccional 2018

<https://www.comunidad.madrid/hospital/henares/file/3066/download?token=LgjjgQS7x>

Fuentes consultadas el 06/09/2026. Material propio de PrimariApp basado en las fuentes indicadas. No es una publicación oficial ni un nuevo instrumento validado. Utiliza las recomendaciones del equipo que te atiende.

# Día 1

Mi diario miccional

Fecha: \_\_\_\_\_ Hora de acostarse: \_\_\_\_\_ Hora de levantarse: \_\_\_\_\_

Referencia: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

| Hora | Bebida (ml) | Orina (ml) | Urgencia / escape / actividad |
|------|-------------|------------|-------------------------------|
|      |             |            |                               |
|      |             |            |                               |
|      |             |            |                               |
|      |             |            |                               |
|      |             |            |                               |
|      |             |            |                               |
|      |             |            |                               |
|      |             |            |                               |
|      |             |            |                               |
|      |             |            |                               |
|      |             |            |                               |
|      |             |            |                               |
|      |             |            |                               |
|      |             |            |                               |

Observaciones / próximo paso: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Día 2

Mi diario miccional

Fecha: \_\_\_\_\_ Hora de acostarse: \_\_\_\_\_ Hora de levantarse: \_\_\_\_\_

Referencia: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

| Hora | Bebida (ml) | Orina (ml) | Urgencia / escape / actividad |
|------|-------------|------------|-------------------------------|
|      |             |            |                               |
|      |             |            |                               |
|      |             |            |                               |
|      |             |            |                               |
|      |             |            |                               |
|      |             |            |                               |
|      |             |            |                               |
|      |             |            |                               |
|      |             |            |                               |
|      |             |            |                               |
|      |             |            |                               |
|      |             |            |                               |
|      |             |            |                               |
|      |             |            |                               |

Observaciones / próximo paso: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Día 3

Mi diario miccional

Fecha: \_\_\_\_\_ Hora de acostarse: \_\_\_\_\_ Hora de levantarse: \_\_\_\_\_

Referencia: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

| Hora | Bebida (ml) | Orina (ml) | Urgencia / escape / actividad |
|------|-------------|------------|-------------------------------|
|      |             |            |                               |
|      |             |            |                               |
|      |             |            |                               |
|      |             |            |                               |
|      |             |            |                               |
|      |             |            |                               |
|      |             |            |                               |
|      |             |            |                               |
|      |             |            |                               |
|      |             |            |                               |
|      |             |            |                               |
|      |             |            |                               |
|      |             |            |                               |
|      |             |            |                               |

Observaciones / próximo paso: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_