Dr. Christian Safra
Urólogo

CMP 44639 | RNE 22628
WhatsApp: +51 959 029 592
www.urologo-safra.com

Diario miccional de 3 días

Un registro sencillo para conocer sus hábitos y síntomas urinarios.

Cómo empezar
Empiece al levantarse y registre durante 24 horas, también de noche. Si empieza a las 07:00, termine a las 07:00 del día siguiente. Complete una hoja por día durante 3 días y anote cada evento una sola vez.

Qué debe anotar

Hora. Anote la hora de cada bebida, micción o escape, también durante la noche. Use el formato de 24 horas: por ejemplo, 08:20 o 22:15.

Volumen orinado. Mida la orina con un recipiente graduado y escriba la cantidad en mililitros (ml). Un mililitro equivale a un centímetro cúbico: 1 ml = 1 cc.

Bebida. Registre el tipo y la cantidad de cada bebida en ml. Si bebe y orina a horas distintas, utilice filas separadas.

Escape y cambio. Indique si hubo escape y si fue por urgencia o esfuerzo. Anote también si cambió ropa interior, pañal o protector por esa pérdida.

Urgencia: marque un grado del 0 al 4

0	**Sin urgencia**	No siento un deseo repentino de orinar.
1	**Leve**	Puedo esperar el tiempo necesario sin miedo a un escape.
2	**Moderada**	Puedo esperar un rato sin miedo a un escape.
3	**Intensa**	Debo ir rápidamente al baño para evitar un escape.
4	**Con escape**	Se me escapa la orina antes de llegar al baño.

Escape por urgencia: ocurre con un deseo fuerte y repentino de orinar.
Escape por esfuerzo: ocurre al toser, estornudar, levantar peso, hacer ejercicio o moverse; puede suceder sin urgencia.

Recuerde: anote las horas de acostarse y levantarse. Lleve las tres hojas completas a su consulta.

Dr. Christian Safra
Urólogo

CMP 44639 | RNE 22628
WhatsApp: +51 959 029 592
www.urologo-safra.com

Ejemplo de registro

Así se completa una hoja. Los datos son ilustrativos.

Inicio: 05/11/2026 a las 07:00

Se acuesta: 22:30

Fin: 06/11/2026 a las 07:00

Se levanta: 07:00 del día siguiente

Hora	Volumen orinado	Urgencia	Escape de orina	Cambio por escape	Bebida	
hh:mm	ml	0 a 4	No / urgencia / esfuerzo	No / ropa / pañal / protector	Tipo	ml
08:20	250	2	No	No	Café con leche	200
10:30	200	0	No	No	-	-
12:45	-	-	-	-	Agua	250
15:30	150	4	Urgencia	Ropa interior	-	-
18:30	-	-	-	-	Agua	300
20:30	300	2	No	No	-	-
21:00	-	-	-	-	Café con leche	200
22:00	-	0	Esfuerzo	Pañal	-	-
22:15	200	3	No	No	Agua	225
03:00*	175	4	Urgencia	Ropa interior	-	-
06:15*	200	3	No	No	-	-

** Horas de la madrugada del día siguiente.*

Para completar su registro

- Use una fila por evento. Si toma una bebida y orina a la misma hora, puede anotarlo en la misma fila.
- Escriba **“No”** si no hubo escape o cambio. Deje en blanco o marque **“-”** cuando la casilla no corresponda.
- Las cantidades del ejemplo no son objetivos de ingesta ni valores de referencia.

Capacidades orientativas de recipientes

150 ml | 200 ml | 330 ml | 500 ml

Compruebe la capacidad del suyo.

Adaptado del diario de 3 días de CEMCAT / Vall d'Hebron. Personalización: Dr. Christian Safra.

Dr. Christian Safra
Urologo

CMP 44639 | RNE 22628
WhatsApp: +51 959 029 592
www.urologo-safra.com

Diario miccional · Día 1

Registre las bebidas, la orina y los escapes, también durante la noche.

Paciente: _____

Inicio (fecha y hora): _____ **Fin (fecha y hora):** _____

Hora de acostarse: _____ **Hora de levantarse:** _____

Hora	Volumen orinado	Urgencia	Escape de orina	Cambio por escape	Bebida	
hh:mm	ml	0 a 4	No / urgencia / esfuerzo	No / ropa / pañal / protector	Tipo	ml

Urgencia: 0 sin urgencia · 1 leve · 2 moderada · 3 intensa · 4 escape antes de llegar al baño.

Observaciones: _____

Dr. Christian Safra
Urologo

CMP 44639 | RNE 22628
WhatsApp: +51 959 029 592
www.urologo-safra.com

Diario miccional · Día 2

Registre las bebidas, la orina y los escapes, también durante la noche.

Paciente: _____

Inicio (fecha y hora): _____ **Fin (fecha y hora):** _____

Hora de acostarse: _____ **Hora de levantarse:** _____

Hora	Volumen orinado	Urgencia	Escape de orina	Cambio por escape	Bebida	
hh:mm	ml	0 a 4	No / urgencia / esfuerzo	No / ropa / pañal / protector	Tipo	ml

Urgencia: 0 sin urgencia · 1 leve · 2 moderada · 3 intensa · 4 escape antes de llegar al baño.

Observaciones: _____

Dr. Christian Safra
Urologo

CMP 44639 | RNE 22628
WhatsApp: +51 959 029 592
www.urologo-safra.com

Diario miccional · Día 3

Registre las bebidas, la orina y los escapes, también durante la noche.

Paciente: _____

Inicio (fecha y hora): _____ **Fin (fecha y hora):** _____

Hora de acostarse: _____ **Hora de levantarse:** _____

Hora	Volumen orinado	Urgencia	Escape de orina	Cambio por escape	Bebida	
hh:mm	ml	0 a 4	No / urgencia / esfuerzo	No / ropa / pañal / protector	Tipo	ml

Urgencia: 0 sin urgencia · 1 leve · 2 moderada · 3 intensa · 4 escape antes de llegar al baño.

Observaciones: _____