

Op. Dr. Mücahit Kabar

Fecha: _____

Hora de levantarse: _____

Hora	Bebida	Bebido (ml)	Orina (ml)	Noche / Mañana	Urgencia (0–3)	Escape	¿Qué hacía cuando tuvo el escape?	Cambio de absorbente
Total								

- Cada día empieza al levantarse y termina al levantarse a la mañana siguiente.
- Mida cada micción con una jarra medidora y anótelas en ml.
- Anote cada bebida y su cantidad (1 vaso $\approx$ 200 ml, 1 taza $\approx$ 250 ml).
- Escriba N cuando se levante de noche a orinar y M en la primera orina de la mañana siguiente.

- 0 – Ninguna
- 1 – Leve
- 2 – Moderada, tuve que darme prisa
- 3 – Intensa, apenas pude aguantar

- Poco (gotas, humedad)
- Mucho (mojado)

Op. Dr. Mücahit Kabar

Hora de levantarse: _____

Hora	Bebida	Bebido (ml)	Orina (ml)	Noche / Mañana	Urgencia (0–3)	Escape	¿Qué hacía cuando tuvo el escape?	Cambio de absorbente
Total								

- Poco (gotas, humedad)
- Mucho (mojado)

Op. Dr. Mücahit Kabar

Fecha: _____

Hora de levantarse: _____

Hora	Bebida	Bebido (ml)	Orina (ml)	Noche / Mañana	Urgencia (0– 3)	Escape	¿Qué hacía cuando tuvo el escape?	Cambio de absorbente
Total								

- Cada día empieza al levantarse y termina al levantarse a la mañana siguiente.
- Mida cada micción con una jarra medidora y anótelas en ml.
- Anote cada bebida y su cantidad (1 vaso $\approx$ 200 ml, 1 taza $\approx$ 250 ml).
- Escriba N cuando se levante de noche a orinar y M en la primera orina de la mañana siguiente.

- 0 – Ninguna
- 1 – Leve
- 2 – Moderada, tuve que darme prisa
- 3 – Intensa, apenas pude aguantar

- Poco (gotas, humedad)
- Mucho (mojado)