

# La vejiga hiperactiva

## 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.





# Diario de la vejiga

## Acerca de la Urology Care Foundation

La *Urology Care Foundation* es la principal fundación urológica en el mundo y la fundación oficial de la American Urological Association. Ofrecemos información para las personas que están controlando su salud urológica de forma activa y a aquellas que están listas para hacer cambios saludables en su vida. Nuestra información se basa en los recursos de la *American Urological Association* y es revisada por expertos médicos.

Para aprender más acerca de los diferentes problemas urológicos, visite [UrologyHealth.org/UrologicConditions](https://UrologyHealth.org/UrologicConditions)

Esta información no es un recurso para el autodiagnóstico ni un sustituto para las recomendaciones médicas profesionales. No debe usar ni recurrir a esta información para ese propósito. Consulte con su urólogo u otro profesional de la salud sobre cualquier inquietud que tenga sobre su salud. Siempre consulte a un profesional de la salud antes de comenzar o suspender cualquier tratamiento, incluidos los medicamentos.

