

mi diario de, anotaciones



The image shows a screenshot of a mobile application interface. It features a grid with a red vertical bar and a black horizontal bar. The black bar contains the text "INGESTA DE LÍQUIDOS" in white. The red bar contains the text "MISIÓN O PÉRDIDA" in white. The grid is overlaid with a large, semi-transparent watermark that reads "DIARIO 3" and "DIARIO 4". The interface also includes a bottom navigation bar with several icons: a red shield, a red pencil, a blue speech bubble, a blue location pin, a blue magnifying glass, a red document, a red clock, a red trash can, a red document, and a red clock.

AYUDA A TU MÉDICO, FISIO O MATRONA REGISTRANDO TU ACTIVIDAD MICCIONAL.

Registra **todos los episodios de micción** (las veces que vas a hacer pis y las posibles pérdidas de orina), así como todos los líquidos que ingieras.

¿CÓMO LO HAGO?

- Marca toda la actividad relacionada con los episodios de micción, en este diario durante 3 o 4 días (es el periodo más común).
- Además, en las columnas de **INGESTA DE LÍQUIDOS**, anota la hora, el tipo de líquido (agua, infusión, sopa, zumo, etc.) y la cantidad (en ml) de todos los líquidos que ingieras en los días de registro.
- **Lee atentamente la leyenda.** Cada icono significa un concepto importante.

¿PARA QUÉ SIRVE?

Con los **datos registrados**, los especialistas podemos **valorar** los síntomas de vejiga hiperactiva, incluidos los episodios de urgencia, incontinencia de urgencia y nicturia (necesidad de levantarse por la noche para orinar).

	Hora
	Cantidad de ml.
	Tipo de Líquido ingerido.
	Pérdida leve. <input type="checkbox"/>
	Pérdida moderada. <input type="checkbox"/>
	Pérdida completa. <input type="checkbox"/>
	Cambio de compresa, salvasilip o pañal. <input type="checkbox"/>
	Actividad en el momento de la pérdida. Descríbela
	Sensación de urgencia ¿sí o no?

INGESTA DE LÍQUIDOS			MICCIÓN O PÉRDIDA							