



# Instrucciones para el uso del 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 escapa 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 profesional de la salud.

Usted puede llenar el diario de la vejiga antes de ir a ver a su médico por primera vez sobre este tema. Puede ser útil tener el diario en su primera visita. Quizás este diario le ayude a explicar sus síntomas y cómo están afectando su vida. Si no mantiene un diario de la vejiga antes de su primera consulta, su médico le puede pedir que comience uno. Este registro puede ayudarle a entender sus hábitos diarios y cómo está funcionando su vejiga durante un periodo de 24 horas.

## Cómo llenar el diario:

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. Durante el día, anote cuánto líquido bebe. Si usted no sabe exactamente la cantidad de líquido que bebe, 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 cuánto orina durante el día. Si su médico le pide que mantenga un diario de la vejiga, es probable que le dé un aparato especial de recolección de orina que se pone debajo del asiento del inodoro. Está marcado con medidas para indicar la cantidad que orina.

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 podrá contener cierta cantidad de líquido como, por ejemplo, 8 onzas (237 ml).

Puede lavar o enjuagar el aparato de recolección de orina que le dé su médico o su vaso de papel en la tina o lavabo después de que lo use. Guarde el vaso o aparato cerca del inodoro hasta que termine su registro.

4. Es mejor que llene el diario durante por lo menos tres días. Es posible que un diario de un solo día no dé una imagen real de sus problemas de la vejiga. No es necesario que mantenga el registro de tres días seguidos. Usted puede escoger tres días que le convengan. Copie el diario de la vejiga cuantas veces necesite para completar los tres días o puede imprimir más copias de [UrologyHealth.org/OAB](http://UrologyHealth.org/OAB).
5. No se olvide llevar su diario ya completo a su primera consulta médica.

## ItsTimeToTalkAboutOAB.org

Para más información, comuníquese con:

Urology Care Foundation™

1000 Corporate Blvd., Linthicum, Maryland 21090

1-800-828-7866, [UrologyHealth.org](http://UrologyHealth.org)