



MONITOREA TU INCONTINENCIA

El siguiente formulario te ayudará a marcar el nivel de tu incontinencia y cómo ella afecta tus actividades.
¿Cuándo sucede? ¿Estás evitando hacer las cosas que te gustan?

¿Cómo registrar tus episodios?

Para iniciar, en la parte superior de cada columna registra la fecha y la hora del día en que ocurrió el episodio.

Cualquiera de las siguientes opciones se considera un episodio:

Defecación Evacuación intestinal en el inodoro (evento continente)	Incontinencia Fecal Evacuación intestinal en el inodoro (evento continente)
---	--

Usa las siguientes definiciones de incontinencia relacionadas a la cantidad de ensuciado:

Leve Manchas en la ropa interior, almohadilla protectora, prendas de vestir o piel.	Moderado Un episodio que no requirió un cambio inmediato de ropa interior, almohadilla protectora o prendas de vestir.	Intenso Un episodio que requirió un cambio inmediato de ropa interior, almohadilla protectora o prendas de vestir.
---	---	---

Responde todas las preguntas y además ten en cuenta las siguientes indicaciones:

- Registra tus síntomas durante una semana completa.
- Registra sólo un episodio por línea. Si se te acaba el espacio para anotaciones en tu diario sigue registrando tus episodios en otro diario.
- Si algún día determinado no tiene ningún episodio, anótalo también.
- Registra la cantidad de toallas usadas.
- Registra la nota de urgencia, incluso si no se ha producido ningún escape de heces, siendo 5 la nota más alta (más urgencia).
- Descripción de las heces. Utiliza las siguientes ilustraciones para indicar la descripción que más se aproxima.



1.
Bolitas



2.
Bien formadas
y duras



3.
Bien formadas
e blandas



4.
Semi formadas



5.
Pastosas



6.
Sueltas



7.
Aguadas

DIA/FECHA: _____

Hora	Descripción de las heces	Fuga	Nº de toallas	¿Urgencia? (de 1 a 5)	Cantidad de ensuciado	Actividad interrumpida
8:00 a 17:00	2	✓	2	3	Moderado	Preparando desayuno