



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?

- Registra tus síntomas durante 4 días.
- 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 tienes ningún episodio, anótalo también.
- Marca S (sí) o N (no) si tuviste que cambiar la toalla.
- Registra la nota de urgencia, incluso si no se ha producido ningún escape de orina, siendo 5 la nota más alta (más urgencia).

DÍA/FECHA: _____

Hora	Micción	Fuga	Cambiar la toalla	¿Urgencia? (de 1 a 5)	Actividad interrumpida
8:00 a 17:00	✓	✓	S	3	Preparando desayuno