

DIARIO DE MICCIÓN

Cigna Healthier Together®

Completa el diario durante varios días antes de la cita con tu médico. Llena una fila del cuadro cada vez que bebas, orines o tengas una pérdida accidental. Esto ayudará a tu médico a determinar cómo tratar o controlar tu incontinencia.

¿Qué fecha?	¿A qué hora? (a.m./p.m.)	BEBIDAS		MICCIONES INTENCIONALES	PÉRDIDAS ACCIDENTALES	
		¿Qué bebiste?	¿Cantidad aproximada?	¿Cantidad aproximada que orinaste?	¿Qué estabas haciendo cuando ocurrió la pérdida?	¿Sentiste muchas ganas de orinar?

Micción: La eliminación intencional y controlada de orina cuando vamos al baño.
Pérdida: La eliminación no intencional de orina fuera de un baño.

