



# entrenamiento de la vejiga - Informe de Micciones

1	Fecha	Cantidad de orina y la hora		2	Fecha	Cantidad de orina y la hora		3	Fecha	Cantidad de orina y la hora		
		ml.	A las			ml.	A las			ml.	A las	
4	Fecha	Cantidad de orina y la hora		5	Fecha	Cantidad de orina y la hora		6	Fecha	Cantidad de orina y la hora		
		ml.	A las			ml.	A las			ml.	A las	
7	Fecha	Cantidad de orina y la hora		8	Fecha	Cantidad de orina y la hora		9	Fecha	Cantidad de orina y la hora		
		ml.	A las			ml.	A las			ml.	A las	

Fecha	1	2	3	4	5	6	7	8	9
ml.									
300									
290									
280									
270									
260									
250									
240									
230									
220									
210									
200									
190									
180									
170									
160									
150									
140									
130									
120									
110									
100									
90									
80									

**Nombre**

**Fecha de Nacimiento**

**Instrucciones**

Cada semana tienes un día de entrenamiento (domingo por ejemplo). De este día anotas la cantidad de cada micción (usando un vaso graduado) en la tabla de arriba. Cuando sientas la necesidad de orinar, vas a intentar de aguantar un poco más cada vez. Al final de tus días de entrenamiento calculas el promedio de las cantidades de tus micciones y lo registras en el grafico al lado.

Este documento, después de haberlo llenado completamente, lo revisas con tu medico o tu entrenador la próxima vez que se junten.