Diario Miccional de 3 Días (72 horas)

Dr. Fernando Gómez Sancha
ICUA · Instituto de Cirugía Urológica Avanzada (Madrid)

Instrucciones sencillas: Elija **3 días completos (24 h cada uno**; no hace falta que sean consecutivos). Use una jarra medidora en mililitros (`ml`). Anote cada bebida y cada micción. En **Urg.** puntúe las ganas repentinas: `0` normal, 1 leve, 2 fuerte, 3 escape. En **N / M** escriba `N` si se despertó dormido para orinar y `M` en la **primera orina al levantarse** (cuenta como volumen fabricado de noche).

DÍA 1 · Fecha: ____/____/_____

Acostarse: _____ | Levantarse: _____

Hora	Bebida (ml)	Orina (ml)	Urg. (0–3)	N / M

Total bebido 24 h: _____ **ml**
Total orinado 24 h: _____ **ml**
Orina nocturna (N + M): _____ **ml**

DÍA 2 · Fecha: ____/____/_____

Acostarse: _____ | Levantarse: _____

Hora	Bebida (ml)	Orina (ml)	Urg. (0–3)	N / M

Total bebido 24 h: _____ **ml**
Total orinado 24 h: _____ **ml**
Orina nocturna (N + M): _____ **ml**

DÍA 3 · Fecha: ____/____/_____

Acostarse: _____ | Levantarse: _____

Hora	Bebida (ml)	Orina (ml)	Urg. (0–3)	N / M

Total bebido 24 h: _____ **ml**
Total orinado 24 h: _____ **ml**
Orina nocturna (N + M): _____ **ml**

¿Por qué esta hoja cambia diagnósticos? Si más del **33 % del volumen total de 24 horas** se fabrica mientras duerme (sumando las micciones `N` más la primera de la mañana `M`), existe **poliuria nocturna**: un exceso de producción nocturna de líquido (apnea del sueño, edemas en piernas, cenas líquidas o fármacos) que ninguna pastilla ni cirugía de próstata corregirá por sí sola.