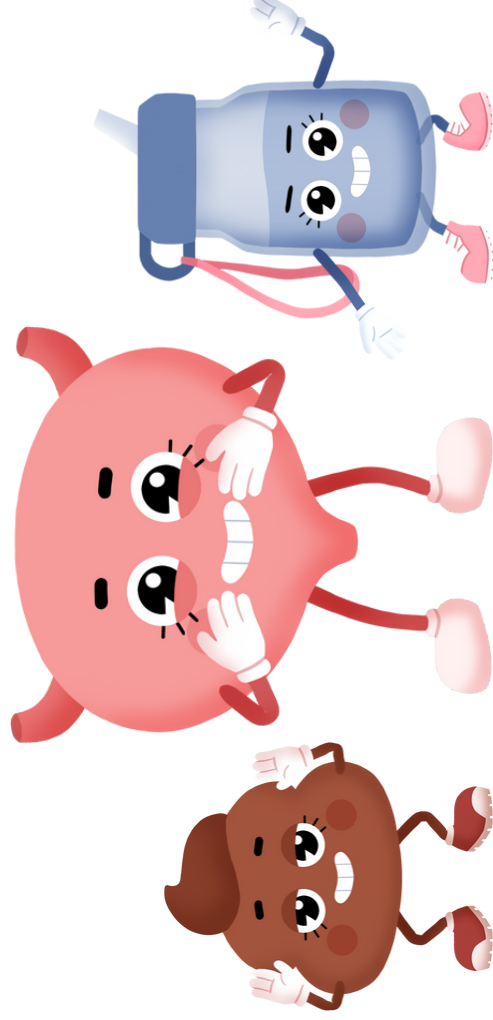


Seguimiento de hábitos de vejiga saludable

¿Qué es el Registro de hábitos de higiene de la vejiga? Este folleto le ayuda a llevar un registro de los hábitos importantes para una buena salud de la vejiga. Es una lista de verificación con hábitos sugeridos para orinar, defecar, comer y beber. Úselo en casa en cualquier momento.

¿Por qué utilizar este folleto? Este folleto puede ayudar a hacer un seguimiento de los hábitos saludables durante un período de tiempo más prolongado.

¿Cómo uso el Registro de hábitos de higiene de la vejiga? Imprima el folleto y marque cada casilla cuando complete un hábito. Los números en la parte superior del registro representan los días del mes (por ejemplo, 1 = primer día del mes). Coloque el registro en un lugar visible, como en el refrigerador o en el espejo del baño, para no olvidarse de él.



SEGUIMIENTO DE HáBITOS SALUDABLES DE VEJIGA



Mes: _____ Este es un registro diario para mantener tu vejiga sana y feliz. Tu vejiga es un músculo que te ayuda a orinar. Todos los días, deberíamos orinar, hacer popó, beber agua y comer fibra.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Orinar	Hábito																															
	¿Hiciste pipí al despertarte hoy?																															
	¿Hiciste pipí en la escuela?																															
	¿Hiciste pipí justo después de la escuela?																															
	¿Hiciste pipí antes de cenar?																															
Hacer caca	¿Hiciste pipí antes de acostarte?																															
	¿Tuviste algún accidente hoy?																															
Bebida	¿Hiciste un popó blando hoy?																															
	¿Cuántas tazas/onzas de agua bebiste hoy?																															
Comiendo	¿Comiste al menos cinco porciones de frutas o verduras hoy?																															
	Añade aquí tu propio hábito (por ejemplo: deja de beber líquidos 2 horas antes de acostarte):																															

Notas: