

NOMBRE	FECHA DE INICIO	DÍA	FISIOTERAPEUTA
		1	

Anota cada vez que vas al baño a defecar durante **7 días seguidos**. Usa la escala de Bristol de abajo para describir la consistencia. Si un día no vas, déjalo en blanco y anótalo igualmente: esa información también nos sirve.

HORA	TIPO BRISTOL	ESFUERZO	DOLOR	SENSACIÓN DE VACIADO	ESCAPES	OBSERVACIONES

ESCALA DE BRISTOL · CONSISTENCIA DE LAS HECES



Tipo 1
Trozos duros separados, como nueces. Cuesta expulsarlos.



Tipo 2
Con forma de salchicha, pero grumosa.



Tipo 3
Como una salchicha, con grietas en la superficie.



Tipo 4
Como una salchicha o serpiente, lisa y blanda.



Tipo 5
Trozos blandos con los bordes definidos. Fáciles de expulsar.



Tipo 6
Trozos deshechos, con los bordes irregulares. Pastosa.



Tipo 7
Líquida, sin trozos sólidos.

CÓMO RELLENARLO

- **Esfuerzo:** cuánto has tenido que empujar.
- **Dolor:** si has notado molestia o dolor al defecar.
- **Sensación de vaciado:** si al terminar te has quedado con la sensación de que faltaba algo.
- **Escapes:** pérdidas de gases, manchado o heces entre deposiciones.

EN OBSERVACIONES NOS AYUDA SABER

- Si has usado laxante, supositorio o alguna maniobra para ayudarte.
- Cuánto tiempo has estado en el baño.
- Si ese día has comido o bebido de forma distinta a lo habitual.
- Si has hecho ejercicio o has cambiado de rutina.

NOMBRE	FECHA DE INICIO	DÍA	FISIOTERAPEUTA
		2	

Anota cada vez que vas al baño a defecar durante **7 días seguidos**. Usa la escala de Bristol de abajo para describir la consistencia. Si un día no vas, déjalo en blanco y anótalo igualmente: esa información también nos sirve.

HORA	TIPO BRISTOL	ESFUERZO	DOLOR	SENSACIÓN DE VACIADO	ESCAPES	OBSERVACIONES

ESCALA DE BRISTOL · CONSISTENCIA DE LAS HECES



Tipo 1
Trozos duros separados, como nueces. Cuesta expulsarlos.



Tipo 2
Con forma de salchicha, pero grumosa.



Tipo 3
Como una salchicha, con grietas en la superficie.



Tipo 4
Como una salchicha o serpiente, lisa y blanda.



Tipo 5
Trozos blandos con los bordes definidos. Fáciles de expulsar.



Tipo 6
Trozos deshechos, con los bordes irregulares. Pastosa.



Tipo 7
Líquida, sin trozos sólidos.

CÓMO RELLENARLO

- **Esfuerzo:** cuánto has tenido que empujar.
- **Dolor:** si has notado molestia o dolor al defecar.
- **Sensación de vaciado:** si al terminar te has quedado con la sensación de que faltaba algo.
- **Escapes:** pérdidas de gases, manchado o heces entre deposiciones.

EN OBSERVACIONES NOS AYUDA SABER

- Si has usado laxante, supositorio o alguna maniobra para ayudarte.
- Cuánto tiempo has estado en el baño.
- Si ese día has comido o bebido de forma distinta a lo habitual.
- Si has hecho ejercicio o has cambiado de rutina.

NOMBRE	FECHA DE INICIO	DÍA	FISIOTERAPEUTA
		3	

Anota cada vez que vas al baño a defecar durante **7 días seguidos**. Usa la escala de Bristol de abajo para describir la consistencia. Si un día no vas, déjalo en blanco y anótalo igualmente: esa información también nos sirve.

HORA	TIPO BRISTOL	ESFUERZO	DOLOR	SENSACIÓN DE VACIADO	ESCAPES	OBSERVACIONES

ESCALA DE BRISTOL · CONSISTENCIA DE LAS HECES



Tipo 1
Trozos duros separados, como nueces. Cuesta expulsarlos.



Tipo 2
Con forma de salchicha, pero grumosa.



Tipo 3
Como una salchicha, con grietas en la superficie.



Tipo 4
Como una salchicha o serpiente, lisa y blanda.



Tipo 5
Trozos blandos con los bordes definidos. Fáciles de expulsar.



Tipo 6
Trozos deshechos, con los bordes irregulares. Pastosa.



Tipo 7
Líquida, sin trozos sólidos.

CÓMO RELLENARLO

- Esfuerzo:** cuánto has tenido que empujar.
- Dolor:** si has notado molestia o dolor al defecar.
- Sensación de vaciado:** si al terminar te has quedado con la sensación de que faltaba algo.
- Escapes:** pérdidas de gases, manchado o heces entre deposiciones.

EN OBSERVACIONES NOS AYUDA SABER

- Si has usado laxante, supositorio o alguna maniobra para ayudarte.
- Cuánto tiempo has estado en el baño.
- Si ese día has comido o bebido de forma distinta a lo habitual.
- Si has hecho ejercicio o has cambiado de rutina.

NOMBRE	FECHA DE INICIO	DÍA	FISIOTERAPEUTA
		4	

Anota cada vez que vas al baño a defecar durante **7 días seguidos**. Usa la escala de Bristol de abajo para describir la consistencia. Si un día no vas, déjalo en blanco y anótalo igualmente: esa información también nos sirve.

HORA	TIPO BRISTOL	ESFUERZO	DOLOR	SENSACIÓN DE VACIADO	ESCAPES	OBSERVACIONES

ESCALA DE BRISTOL · CONSISTENCIA DE LAS HECES



Tipo 1
Trozos duros separados, como nueces. Cuesta expulsarlos.



Tipo 2
Con forma de salchicha, pero grumosa.



Tipo 3
Como una salchicha, con grietas en la superficie.



Tipo 4
Como una salchicha o serpiente, lisa y blanda.



Tipo 5
Trozos blandos con los bordes definidos. Fáciles de expulsar.



Tipo 6
Trozos deshechos, con los bordes irregulares. Pastosa.



Tipo 7
Líquida, sin trozos sólidos.

CÓMO RELLENARLO

- Esfuerzo:** cuánto has tenido que empujar.
- Dolor:** si has notado molestia o dolor al defecar.
- Sensación de vaciado:** si al terminar te has quedado con la sensación de que faltaba algo.
- Escapes:** pérdidas de gases, manchado o heces entre deposiciones.

EN OBSERVACIONES NOS AYUDA SABER

- Si has usado laxante, supositorio o alguna maniobra para ayudarte.
- Cuánto tiempo has estado en el baño.
- Si ese día has comido o bebido de forma distinta a lo habitual.
- Si has hecho ejercicio o has cambiado de rutina.

NOMBRE	FECHA DE INICIO	DÍA	FISIOTERAPEUTA
		5	

Anota cada vez que vas al baño a defecar durante **7 días seguidos**. Usa la escala de Bristol de abajo para describir la consistencia. Si un día no vas, déjalo en blanco y anótalo igualmente: esa información también nos sirve.

[illegible]

ESCALA DE BRISTOL · CONSISTENCIA DE LAS HECES

El diagrama de flujo clasifica los tipos de trozos de queso en siete categorías basadas en su consistencia y forma:

- Tipo 1:** Trozos duros separados, como nueces. Cuesta expulsarlos.
- Tipo 2:** Con forma de salchicha, pero grumosa.
- Tipo 3:** Como una salchicha, con grietas en la superficie.
- Tipo 4:** Como una salchicha o serpiente, lisa y blanda.
- Tipo 5:** Trozos blandos con los bordes definidos. Fáciles de expulsar.
- Tipo 6:** Trozos deshechos, con los bordes irregulares. Pastosa.
- Tipo 7:** Líquida, sin trozos sólidos.

CÓMO RELLENARLO

- **Esfuerzo:** cuánto has tenido que empujar.
- **Dolor:** si has notado molestia o dolor al defecar.
- **Sensación de vaciado:** si al terminar te has quedado con la sensación de que faltaba algo.
- **Escapes:** pérdidas de gases, manchado o heces entre deposiciones.

EN OBSERVACIONES NOS AYUDA SABER

- Si has usado laxante, supositorio o alguna maniobra para ayudarte.
- Cuánto tiempo has estado en el baño.
- Si ese día has comido o bebido de forma distinta a lo habitual.
- Si has hecho ejercicio o has cambiado de rutina.

NOMBRE	FECHA DE INICIO	DÍA	FISIOTERAPEUTA
		6	

Anota cada vez que vas al baño a defecar durante **7 días seguidos**. Usa la escala de Bristol de abajo para describir la consistencia. Si un día no vas, déjalo en blanco y anótalo igualmente: esa información también nos sirve.

HORA	TIPO BRISTOL	ESFUERZO	DOLOR	SENSACIÓN DE VACIADO	ESCAPES	OBSERVACIONES

ESCALA DE BRISTOL · CONSISTENCIA DE LAS HECES



Tipo 1
Trozos duros separados, como nueces. Cuesta expulsarlos.



Tipo 2
Con forma de salchicha, pero grumosa.



Tipo 3
Como una salchicha, con grietas en la superficie.



Tipo 4
Como una salchicha o serpiente, lisa y blanda.



Tipo 5
Trozos blandos con los bordes definidos. Fáciles de expulsar.



Tipo 6
Trozos deshechos, con los bordes irregulares. Pastosa.



Tipo 7
Líquida, sin trozos sólidos.

CÓMO RELLENARLO

- Esfuerzo:** cuánto has tenido que empujar.
- Dolor:** si has notado molestia o dolor al defecar.
- Sensación de vaciado:** si al terminar te has quedado con la sensación de que faltaba algo.
- Escapes:** pérdidas de gases, manchado o heces entre deposiciones.

EN OBSERVACIONES NOS AYUDA SABER

- Si has usado laxante, supositorio o alguna maniobra para ayudarte.
- Cuánto tiempo has estado en el baño.
- Si ese día has comido o bebido de forma distinta a lo habitual.
- Si has hecho ejercicio o has cambiado de rutina.

NOMBRE	FECHA DE INICIO	DÍA	FISIOTERAPEUTA
		7	

Anota cada vez que vas al baño a defecar durante **7 días seguidos**. Usa la escala de Bristol de abajo para describir la consistencia. Si un día no vas, déjalo en blanco y anótalo igualmente: esa información también nos sirve.

HORA	TIPO BRISTOL	ESFUERZO	DOLOR	SENSACIÓN DE VACIADO	ESCAPES	OBSERVACIONES

ESCALA DE BRISTOL · CONSISTENCIA DE LAS HECES



Tipo 1
Trozos duros separados, como nueces. Cuesta expulsarlos.



Tipo 2
Con forma de salchicha, pero grumosa.



Tipo 3
Como una salchicha, con grietas en la superficie.



Tipo 4
Como una salchicha o serpiente, lisa y blanda.



Tipo 5
Trozos blandos con los bordes definidos. Fáciles de expulsar.



Tipo 6
Trozos deshechos, con los bordes irregulares. Pastosa.



Tipo 7
Líquida, sin trozos sólidos.

CÓMO RELLENARLO

- Esfuerzo:** cuánto has tenido que empujar.
- Dolor:** si has notado molestia o dolor al defecar.
- Sensación de vaciado:** si al terminar te has quedado con la sensación de que faltaba algo.
- Escapes:** pérdidas de gases, manchado o heces entre deposiciones.

EN OBSERVACIONES NOS AYUDA SABER

- Si has usado laxante, supositorio o alguna maniobra para ayudarte.
- Cuánto tiempo has estado en el baño.
- Si ese día has comido o bebido de forma distinta a lo habitual.
- Si has hecho ejercicio o has cambiado de rutina.