

La Hojita de la Noche

La prueba de la jarra de tres días, cómo leerla, el horario del agua hora por hora y las preguntas para llevarle a su médico.



Edición en letra grande

Para imprimir en hoja carta o A4 · Gratis

Qué hay adentro

Es lo mismo que le expliqué en el video, ordenado para que no tenga que anotar nada mientras me escucha. Imprima las hojas del registro y déjelas en el baño con un lápiz.

1. **La prueba de la jarra** — cómo se hace, paso por paso.
2. **La hojita de los tres días** — tres hojas con sus columnas, listas para llenar.
3. **Cómo leer la hojita** — la cuenta de la tercera parte y los tres tipos de levantada.
4. **El horario del agua, hora por hora** — de la mañana a la noche.
5. **Lo que cuenta como agua** — aunque no lo parezca.
6. **Las piernas arriba, a la hora correcta** — y la doble vaciada.
7. **Las preguntas para su médico** — para marcar y llevar a la consulta.
8. **Señales de alerta y cómo no caerse** — lo que no puede esperar.

ANTES DE EMPEZAR

Esta guía es material informativo y no reemplaza a su médico. **Si su médico le indicó restricción de líquidos** por el corazón, el riñón o cualquier otra razón, lo que le diga su médico manda: lleve esta guía a la consulta y platíquenla juntos. No cambie de horario ni deje ningún medicamento por su cuenta.

La prueba de la jarra

No importa sólo cuántas veces se levanta. Importa **cuánto sale cada vez**. Eso dice de qué tipo es su levantada, y cada tipo se maneja distinto.

Lo que necesita

- ☐ Una jarra medidora de plástico transparente, con las rayitas de los mililitros. Si no tiene, un vaso de licuadora con marcas.
- ☐ Las tres hojas del registro de esta guía y un lápiz.
- ☐ Tres días seguidos: dos días completos y tres noches.

Cómo se hace

1. Lave muy bien la jarra y déjela en el baño. Por estos tres días es sólo para esto.
2. Cada vez que orine, de día y de noche, mida en la jarra y anote **la hora y cuántos mililitros**.
3. Anote **a qué hora se acostó y a qué hora se levantó** en la mañana.
4. Si quiere ser ordenado, anote también lo que tomó: agua, café, sopa, refresco, té.
5. La **primera orina de la mañana cuenta como noche**: se fabricó mientras dormía.

PARA NO CAERSE DE NOCHE

Antes de pararse, siéntese en la orilla de la cama y cuente hasta treinta moviendo los pies. Deje una luz de noche en el camino al baño y quite el tapete del pasillo.

La hojita · Día 1

Me acosté a las: _____ Me levanté a las: _____

Hora	Mililitros	Día / Noche	Lo que tomé antes (agua, café, sopa...)
		D · N	
		D · N	
		D · N	
		D · N	
		D · N	
		D · N	
		D · N	
		D · N	
		D · N	
		D · N	
		D · N	
		D · N	
		D · N	
		D · N	
		D · N	
		D · N	
		D · N	
		D · N	
		D · N	
		D · N	

Total del DÍA
(ml)

Total de la NOCHE
(ml, con la 1ª de la mañana)

Veces que me levanté
de noche

La hojita · Día 2

Me acosté a las: _____ Me levanté a las: _____

Hora	Mililitros	Día / Noche	Lo que tomé antes (agua, café, sopa...)
		D · N	
		D · N	
		D · N	
		D · N	
		D · N	
		D · N	
		D · N	
		D · N	
		D · N	
		D · N	
		D · N	
		D · N	
		D · N	
		D · N	
		D · N	
		D · N	
		D · N	
		D · N	
		D · N	
		D · N	

Total del DÍA
(ml)

Total de la NOCHE
(ml, con la 1ª de la mañana)

Veces que me levanté
de noche

La hojita · Día 3

Me acosté a las: _____ Me levanté a las: _____

Hora	Mililitros	Día / Noche	Lo que tomé antes (agua, café, sopa...)
		D · N	
		D · N	
		D · N	
		D · N	
		D · N	
		D · N	
		D · N	
		D · N	
		D · N	
		D · N	
		D · N	
		D · N	
		D · N	
		D · N	
		D · N	
		D · N	
		D · N	
		D · N	
		D · N	
		D · N	

Total del DÍA
(ml)

Total de la NOCHE
(ml, con la 1ª de la mañana)

Veces que me levanté
de noche

Cómo leer la hojita

La cuenta de la tercera parte

Sume todo lo que orinó en 24 horas, de día y de noche. Después sume sólo lo de la noche, desde que se acostó hasta que se levantó, **con la primera orina de la mañana**.

LA REGLA, MÁS O MENOS

En una persona joven, lo de la noche anda por la **quinta parte** del total. Después de los 65 se acepta un poco más, hasta **la tercera parte**. Si lo de la noche es la tercera parte o más, el cuerpo está fabricando de noche lo que no fabricó de día.

Los tres tipos de levantada

Tipo 1 • La vejiga chiquita. De día y de noche salen cantidades chicas (100 a 150 ml) y el total del día es normal. La vejiga aguanta menos o avisa antes.

Tipo 2 • El cuerpo al revés. De día va normal, pero de noche sale mucho: la tercera parte del total o más. Es el más común después de los 60 y el que más se arregla con el horario del agua y la hora de las piernas.

Tipo 3 • Lo despierta otra cosa. A veces sale normal y a veces casi nada, y se despierta siempre a la misma hora. El problema no está en el agua sino en el sueño: ronquido, dolor, calor, preocupación.

Mucha gente tiene un poco de dos tipos a la vez. Casi siempre hay uno que manda.

SI RONCA FUERTE Y DEJA DE RESPIRAR UN RATITO

Si le dicen que en la noche deja de respirar y luego da un jalón de aire, y de día se duerme sentado, puede ser apnea del sueño, que también hace orinar de noche. Eso tiene estudio y tratamiento: va a la consulta.

El horario del agua, hora por hora

No se trata de tomar menos. Se trata de **cambiar el agua de hora**: el grueso temprano, y en la noche sólo traguitos.

Como idea: si toma alrededor de **un litro y medio al día** entre todo (agua, café, sopa, fruta), que unas **tres cuartas partes** ya hayan entrado antes de las 4 de la tarde.

Al levantarse Un vaso de agua normal, antes del café.

Mañana → comida Aquí va el grueso, sin miedo. Truco: llene una botella en la mañana con lo que le toca hasta la comida y déjela a la vista. A la hora de la comida, que esté vacía.

Antes de las 2 PM El último café. También cuentan el té negro, el refresco de cola y el chocolate.

A la comida Su agua normal. Si le gusta la cerveza o el vino, que sea aquí y no en la cena.

Desde las 4 PM Empezar a bajar: vasos más chiquitos. Lo caldoso y lo salado, mejor al mediodía.

La cena Más seca, más ligera y con menos sal: pan tostado con queso fresco, una quesadilla chica, un huevo.

2-3 h antes de dormir Sólo traguitos. Si tiene sed, tome, pero traguitos: la boca seca se quita con un traguito, no con un vaso.

LAS PASTILLAS DE LA NOCHE

Pregúntele a su médico si alguna se puede tomar en la mañana. Las que sí van de noche, pregunte si se pueden pasar con una cucharada de yogur o de puré en lugar del vaso grande. **El diurético casi siempre va en la mañana, pero nunca lo cambie de hora usted solo.**

Lo que cuenta como agua

Mucha gente dice "en la noche no tomo nada" y se cena un caldo, un atole y una rebanada de sandía. Eso es casi medio litro.

Cuenta como agua

- ☐ La sopa y el caldo
- ☐ El atole
- ☐ La gelatina
- ☐ El té de manzanilla o hierbabuena (el "tecito")
- ☐ La sandía, el melón, la naranja
- ☐ El café y el refresco
- ☐ El vaso para pasar las pastillas

Además, en la noche

- ☐ **La cafeína** hace soltar agua y pone nerviosa a la vejiga, y dura muchas horas.
- ☐ **El alcohol** apaga la hormona que ahorra agua de noche.
- ☐ **La sal** de la cena jala agua: el riñón la saca de noche.

El color, de día

La orina del día debería ser **color paja**, amarillo clarito. Oscura como té cargado: le falta agua de día. Transparente todo el día: a lo mejor se está pasando. La primera de la mañana siempre sale más oscura, esa no cuenta. Las vitaminas del complejo B la pintan de amarillo fuerte: tampoco cuenta.

Las piernas arriba, a la hora correcta

El agua que se junta en las piernas durante el día vuelve a la sangre cuando se acuesta, y el riñón la convierte en orina un par de horas después.

EL ERROR

Subir las piernas **en la noche, viendo la tele, justo antes de dormir**. Es buen consejo a mala hora: esa agua le llega a la vejiga a la una o a las dos de la mañana.

LO QUE SE HACE

Subir las piernas **a media tarde, unas 3 o 4 horas antes de acostarse** (si se acuesta a las 10, a eso de las 5 o 6 de la tarde), a la altura del corazón o un poco más, durante **30 a 45 minutos**.

Después camine un poco: en las siguientes 2 o 3 horas le van a dar ganas de orinar, despierto y con la luz prendida. En la noche, viendo la tele, piernas abajo y mueva los tobillos como si pisara el acelerador.

La doble vaciada, antes de dormir

Orine, y cuando crea que terminó, quédese un minuto más, relájese e inclínese un poquito hacia adelante. Muchas veces sale otro poco: ese es el que lo iba a despertar.

Si le recetaron medias de compresión

Se usan de día y se quitan en la tarde, cuando sube las piernas. No son para dormir, y no son para todo el mundo: pregúntele a su médico.

Las preguntas para su médico

Marque las que le tocan y lleve esta hoja a la consulta, junto con las tres hojitas del registro.

- ☐ ¿Alguna de mis pastillas de la noche la puedo tomar en la mañana o al mediodía?
- ☐ Mi pastilla para la presión o la hinchazón, ¿es un diurético? ¿A qué hora me conviene tomarla?
- ☐ ¿Las pastillas de la noche me las puedo pasar con una cucharada de yogur o de puré?
- ☐ ¿Tengo alguna restricción de líquidos? ¿Cuánto me conviene tomar al día?
- ☐ Según mi registro, ¿mi levantada es de la vejiga, de la noche o del sueño?
- ☐ Ronco y me dicen que dejo de respirar: ¿me conviene un estudio del sueño?
- ☐ ¿Me conviene revisar la próstata (en hombres), el azúcar o el corazón?
- ☐ ¿Me sirven las medias de compresión?
- ☐ ¿Puedo hacer los ejercicios del piso pélvico y reeducar la vejiga en mi caso?

Mis notas

Señales de alerta y cómo no caerse

Esto no es de horario de agua. Esto va al médico.

CONSULTE PRONTO SI...

Le arde al orinar, tiene fiebre, o la orina sale turbia o huele muy fuerte.

Ve sangre en la orina, aunque sea una vez y aunque no duela.

Tiene una sed que no se quita, orina mucho de día y de noche, y baja de peso sin buscarlo.

Le cuesta empezar a orinar, el chorro sale débil o siente que no vació (en hombres).

Todo empezó de golpe, de un mes para otro, sin haber cambiado nada.

VAYA YA, NO ESPERE LA CITA

Se le hinchan las piernas y le falta el aire, sobre todo acostado, o se despierta ahogado.

No puede orinar nada y le duele la panza baja: urgencias, ese mismo día.

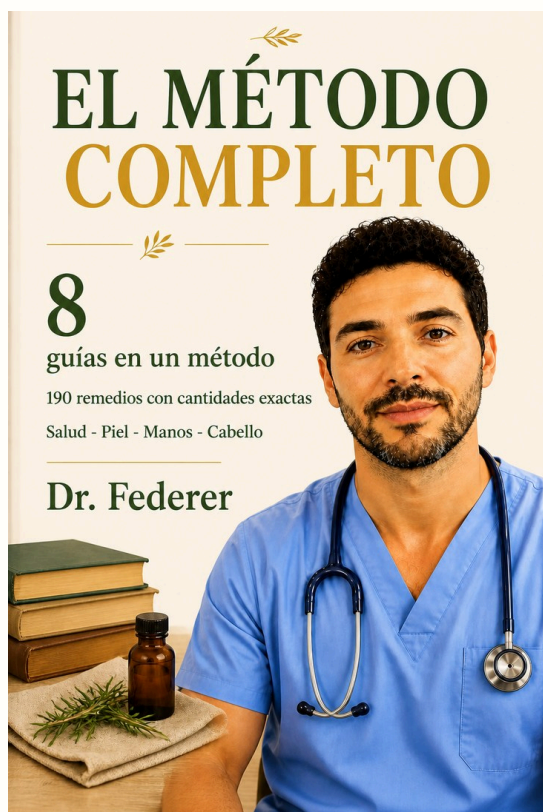
Para no caerse de noche

- ☐ Siéntese en la orilla de la cama y cuente hasta treinta moviendo los pies antes de pararse.
- ☐ Una luz de noche en el camino de la cama al baño.
- ☐ Quite el tapete del pasillo.

Material informativo. No reemplaza la consulta médica ni cambia ningún tratamiento indicado por su médico. Levantarse una vez en la noche después de los 60 es de lo más común.

EL SIGUIENTE PASO

¿Le sirvió? Esto es el método completo.



El Método Completo del Dr. Federer reúne todas sus guías en un solo método: cuerpo, piel, canas y los liftings caseros, con todos los bonos.

- Todas las guías en un solo método
- Cuerpo, piel, canas y liftings caseros
- Con todos los bonos
- Pago único, acceso inmediato

QUIERO EL MÉTODO COMPLETO →

drfederer.com · acceso inmediato · garantía de 7 días

Toque el botón (o abra el link en su celular). Un solo pago, sin suscripción.