



Mi semana digestiva

Nombre: _____ Semana del: _____ al: _____

Una fila por día. Si no recuerdas un dato, deja el casillero vacío: vacío no significa cero. Dolor y estrés: 0 = nada, 10 = máximo.

Día / fecha	Mayor dolor 0 a 10	Sueño horas	Estrés 0 a 10	Comidas / porciones / horarios que recuerdo	Otros factores: actividad, medicinas, ciclo menstrual...
Día 1					
Día 2					
Día 3					
Día 4					
Día 5					
Día 6					
Día 7					

Un cambio que probé esta semana: _____

Lo que quiero preguntar en consulta: _____

Observar coincidencias no demuestra que un alimento sea la causa. No retires varios grupos de alimentos por tu cuenta.

Fuentes: ACG 2021

AGA 2022: alimentación

Abrir cuidados prácticos

Agenda tu cita por WhatsApp: +51 940 235 656

drrubenrodriguez.pe

Página 1 de 2 · Guía para adultos



Cada vez que hago deposición

Anota una fila por deposición. Si necesitas más espacio, imprime esta página otra vez. Dibujos originales de referencia; no diagnostican.

Tipo 1



Bolitas separadas,
como de conejo

Tipo 2



Salchicha con bultos
unidos

Tipo 3



Salchicha con grietas

Tipo 4



Salchicha lisa y blanda

Tipo 5



Trozos blandos con
bordes claros

Tipo 6



Pastosa, con bordes
irregulares

Tipo 7



Líquida, sin trozos
sólidos

Días sin hacer deposición: marca solo si no hiciste ninguna ese día.

☐ Día 1 ☐ Día 2 ☐ Día 3 ☐ Día 4 ☐ Día 5 ☐ Día 6 ☐ Día 7

Fecha	Hora	Tipo Bristol 1 a 7	Urgencia / esfuerzo / sensación de no terminar	Observaciones: dolor, molestias u otro dato

No dejes una fila vacía para indicar un día sin deposición: usa la casilla de ese día. Un dato no anotado sigue siendo desconocido.

Clasificación: Lewis y Heaton, 1997 (Bristol)

Cuidados y señales de alarma en la guía web

Agenda tu cita por WhatsApp: +51 940 235 656

drrubenrodriguez.pe