

Escala de heces de Bristol

Siete tipos, de bolitas duras a líquido. Elige el más parecido, no uno perfecto.

Log For Your Log
logforyourlog.com

● Tipo 1	Bolitas duras separadas, como nueces. Cuesta evacuarlas.	Extremo del estreñimiento.
● Tipo 2	Con forma de salchicha, pero grumosa.	Todavía del lado del estreñimiento.
● Tipo 3	Como una salchicha con grietas en la superficie.	Rango cómodo, un poco firme.
● Tipo 4	Lisa y blanda, como una salchicha o una serpiente.	Rango cómodo. Fácil de evacuar.
● Tipo 5	Trozos blandos con bordes definidos. Salen con facilidad.	Del lado blando.
● Tipo 6	Trozos esponjosos y pastosos, con bordes irregulares.	Blanda. Terreno de diarrea leve.
● Tipo 7	Líquida, sin trozos sólidos.	Diarrea.

● Tipos 1 y 2: estreñimiento ● Tipos 3 y 4: saludables, fáciles de evacuar ● Tipos 5 a 7: diarrea o urgencia

Cómo usarla

- Anota el tipo justo después de ir al baño, con la hora.
- Agrega algo de contexto: comidas, agua, sueño, estrés.
- Mira dos semanas, no un solo día. La mayoría de las personas están en el tipo 3 o 4 casi siempre.
- Lleva tu registro a las consultas.

Habla con un médico si notas

- Sangre en las heces, o heces negras como alquitrán
- Heces pálidas, color arcilla o blancas
- Pérdida de peso sin intentarlo
- Dolor de barriga fuerte o que no se va
- Un cambio en tu patrón habitual que dura más de unas semanas
- Diarrea con mareo o muy poca orina

Diario de comidas y síntomas de dos semanas

Una línea por evacuación o síntoma. Califica los síntomas de 0 (nada) a 10 (lo peor).

Log For Your Log

logforyourlog.com

[illegible]

Dos líneas por día durante dos semanas. Usa más hojas si las necesitas. Ejemplo: mar 14 · 8:10 · 4 · café · avena, café · hinchazón 2 · dormí mal

Información general, no consejo médico. Si notas alguna señal de alerta de la página 1, habla con un médico en lugar de esperar a llenar la hoja.

© 2026 Kinori Labs Inc. · logforyourlog.com/learn

¿Prefieres registrar
en tu teléfono?
Log For Your Log,
gratis en iPhone

