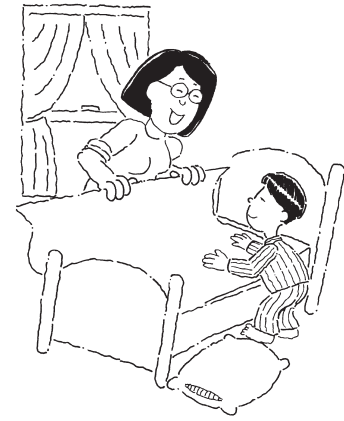


Mojar la cama (enuresis)



(Bedwetting)

¿Sabía que hay alrededor de 5 millones de niños en los Estados Unidos que mojan la cama? Si su hijo moja la cama, no está solo.

Si bien a la mayoría de los niños se les enseña a ir al baño entre los 2 y los 4 años de edad, es posible que algunos no puedan mantenerse secos durante la noche hasta que son mayores. Los niños se desarrollan a su propio ritmo. Por ejemplo, el 20% de los niños de 5 años, el 10% de los niños de 7 años y el 5% de los niños de 10 años pueden todavía mojar la cama.

La enuresis no es una afección médica grave, pero puede ser un problema difícil para los niños y los padres. Continúe leyendo para obtener más información de American Academy of Pediatrics sobre la enuresis y qué se puede hacer al respecto.

Causas de la enuresis

Aunque no se comprenden totalmente todas las causas de la enuresis, las siguientes son algunas posibles:

- Su hijo tiene el sueño pesado y no se despierta ante la señal de la vejiga llena.
- Su hijo aún no ha aprendido bien a retener y eliminar la orina. (La comunicación entre el cerebro y la vejiga puede tardar en desarrollarse).
- El cuerpo de su hijo produce demasiada orina por la noche.
- Su hijo está estreñido. Los intestinos llenos pueden presionar la vejiga y provocar problemas para retener y eliminar bien la orina.
- Su hijo tiene una enfermedad leve, está demasiado cansado o está respondiendo a cambios o estrés que ocurren en la casa.
- Existen antecedentes familiares de enuresis. La mayoría de los niños que mojan la cama tienen por lo menos uno de los padres que tenía el mismo problema cuando era niño.
- La vejiga de su hijo es pequeña o no está lo suficientemente desarrollada para retener la orina durante toda la noche.
- Su hijo tiene un problema médico subyacente.

Lo que puede hacer

La mayoría de los niños mojan la cama durante el aprendizaje para ir al baño. Aunque se mantengan secos por la noche durante una cantidad de días, incluso semanas, es posible que comiencen a mojar la cama nuevamente durante la noche. Si sucede esto con su hijo, simplemente vuelva a los pañales de aprendizaje durante la noche e intente nuevamente en otra oportunidad. El problema generalmente desaparece a medida que el niño crece. Si los niños alcanzan la edad escolar y todavía mojan la cama, es muy probable que nunca hayan desarrollado el control de la vejiga durante la noche.

Si le preocupa que su hijo moje la cama o su hijo demuestra preocupación, hable con el médico de su hijo. Quizás le haga las siguientes preguntas sobre la enuresis de su hijo:

- ¿Existen antecedentes familiares de enuresis?

- ¿Con qué frecuencia y cuándo su hijo orina durante el día?
- ¿Ha habido algún cambio en la vida familiar de su hijo como un nuevo bebé, un divorcio o una nueva casa?
- ¿Su hijo consume bebidas carbonatadas, cafeína, jugos de fruta o mucha agua antes de acostarse?
- ¿Hay algo inusual en la forma en que orina su hijo o en el aspecto de la orina?

Sígnos de un problema médico

Si su hijo ha aprendido totalmente a ir al baño solo durante 6 meses o más y, de pronto, comienza a mojar la cama, hable con el médico de su hijo. Puede ser un signo de un problema médico. Sin embargo, la mayoría de los problemas que causan que regrese la enuresis rápidamente evidencian otros signos, entre ellos:

- Cambios en la cantidad y la frecuencia de la orina de su hijo durante el día
- Dolor, ardor o esfuerzo al orinar
- Un chorro pequeño o escaso de orina o goteo que es constante u ocurre inmediatamente después de orinar
- Orina turbia o rosada, o manchas de sangre en la ropa interior
- Orinarse durante la noche y durante el día
- Cambio repentino de personalidad o carácter
- Poco control de los intestinos
- Orinarse después de un esfuerzo (tosar, correr o levantar un objeto)
- Determinados trastornos en el andar (problemas para caminar que pueden implicar un problema neurológico subyacente)
- Humedad continua

Si su hijo tiene alguno de estos signos, quizá el médico de su hijo desee examinar más detenidamente los riñones o la vejiga. Si fuera necesario, el médico de su hijo lo derivará a un urólogo pediátrico, un médico que está especialmente capacitado para tratar los problemas urinarios de los niños.

Cómo manejar la enuresis

Tenga en mente los siguientes consejos cuando trate con la enuresis:

- **No culpe a su hijo.** Recuerde que no es la culpa de su hijo. (Consulte "Causas de la enuresis").
- **Sea honesto con su hijo acerca de lo que está pasando.** Hágale saber a su hijo que no es su culpa y que la mayoría de los niños superan la enuresis.
- **Sea sensible con los sentimientos de su hijo.** Si usted no lo convierte en un gran problema, es probable que su hijo tampoco lo haga. Recuérdele a su hijo que los otros chicos también mojan la cama.
- **Proteja la cama.** Una funda de plástico debajo de las sábanas protege el colchón y evita que se moje y huelva a orina.
- **Permita que su hijo ayude.** Anime a su hijo a ayudar a cambiar las sábanas y fundas mojadas. Esto le enseña a ser responsable. También puede ayudar a que el niño no se sienta avergonzado si se entera el

resto de la familia. Sin embargo, si el niño ve esto como un castigo, no es recomendable.

- **Establezca una regla familiar de no burlarse.** No permita que los miembros de la familia, en especial los hermanos, se burlen de su hijo. Hágales saber que no es su culpa.
- **Tome medidas a la hora de acostarse.** Indíquelo a su hijo que vaya al baño y evite que beba grandes cantidades de líquido antes de acostarse.
- **Trate de despertar a su hijo para que vaya al baño** 1 o 2 horas después de acostarse para ayudarlo a mantenerse seco durante toda la noche.
- **Sea positivo.** Recompense a su hijo por las noches que se mantenga seco. Ofrezca apoyo, no castigos, por las noches que se moje.
- **Conozca los hábitos diarios intestinales y de orina de su hijo.**

Alarmas de enuresis

Si su hijo aún no puede mantenerse seco durante la noche después de seguir estos pasos durante 1 a 3 meses, se puede recomendar una alarma de enuresis. Cuando la alarma de enuresis detecta la orina, se dispara una alarma para que el niño pueda despertarse e ir al baño. Si se utiliza correctamente, detectará la humedad de inmediato y sonará la alarma. Asegúrese de que su hijo ponga la alarma nuevamente antes de volver a acostarse.

Las alarmas de enuresis son exitosas un 50% a un 75% de las veces. Por lo general son de más ayuda para los niños que tienen sueño pesado y controlan un poco la vejiga por sí mismos. Pregúntele al médico de su hijo qué tipo de alarma sería mejor para su hijo.

Medicamentos

Existen medicamentos disponibles para tratar la enuresis para niños de 6 años o más. Si bien los medicamentos rara vez curan la enuresis, pueden ser útiles, en especial cuando los niños comienzan a quedarse a dormir en la casa de un amigo o asisten a campamentos de noche. El médico de su hijo puede explicarle más sobre estos medicamentos y si son adecuados para su hijo. Recuerde preguntar sobre los posibles efectos secundarios.

Tenga cuidado con las “curas”

Existen muchos dispositivos y programas de tratamiento que afirman que pueden “curar” la enuresis. Tenga cuidado, muchos de estos productos hacen falsas afirmaciones y promesas y pueden ser muy costosos. El médico de su hijo es la mejor fuente para obtener consejos sobre la enuresis. Hable con el médico de su hijo antes de comenzar cualquier programa de tratamiento.

Siga siendo positivo

No se desaliente si un tratamiento no funciona. Algunos niños responderán bien a una combinación de tratamientos con medicamentos y alarmas de enuresis. Esto por lo general requiere la asistencia de un pediatra especialista. (Si su hijo es uno de los pocos niños que no responden a ningún tratamiento, hable con el médico de su hijo sobre las maneras de manejar la enuresis).

Además, en la mayoría de los casos, la enuresis disminuye a medida que el cuerpo del niño madura. Para la adolescencia, casi todos los niños superan la enuresis. Solamente entre un 2% y un 3% de los niños continúan teniendo problemas de enuresis de adultos.

Hasta que supere la enuresis, su hijo necesitará mucho apoyo emocional de parte de su familia. También puede ayudar el apoyo del médico de su hijo, un urólogo pediátrico o un profesional de la salud mental.

La información incluida en esta publicación no debe usarse como reemplazo de la atención médica y los consejos de su pediatra. Es posible que haya variaciones en el tratamiento que su pediatra pueda recomendar de acuerdo a hechos y circunstancias individuales.

De parte de su médico