



CLUB
moltex[®]

Enuresis infantil
Mi hijo moja la cama



Índice

¿Qué es la enuresis y cuáles son sus causas?	2
¿Cuál es el tratamiento?	8
Consejos para los padres	12



¿Qué es la enuresis
y cuáles son sus
causas?



A los **2 años** se inicia, en la mayoría de los niños, el **control de esfínteres diurno**. En cuanto al nocturno, suele llevar más tiempo, pero **casi todos los niños dejan de hacerse pis en la cama hacia los 4 años**, aunque entre los 5 y los 10 años es frecuente que los niños **mojen alguna vez la cama sin que constituya un problema**. Sin embargo, algunos niños sufren también lo que se conoce

enuresis infantil, es decir, hacerse pis de manera involuntaria por la noche a una edad en la que el control de la micción debería estar ya establecido. La **incontinencia nocturna** la padecen los niños que, a partir de los 5-6 años, siguen teniendo escapes mientras duermen, con una frecuencia lo suficientemente importante y mantenida en el tiempo como para afectar a la rutina del niño y de su familia.

La tensión que genera este hecho en padres y niños puede hacer que la situación se magnifique en exceso, cuando en realidad se trata de una cuestión tan extendida que un número importante de niños dejan de mojar la cama definitivamente a los 7 años.

La edad a la que los niños aprenden a controlar sus esfínteres y a dejar de usar pañales difiere de uno a otro. Pero, generalmente, **alrededor de los 2 años, la mayoría ya sabe avisar cuándo quiere hacer pis.**



El aprendizaje es un **proceso gradual** que comienza cuando **los niños son conscientes de la sensación de tener la vejiga llena** y de la necesidad de vaciarla. Empezarán a controlar sus esfínteres **por el día**, y una vez que lo han conseguido, al cabo de unas semanas o meses, **lo lograrán también por la noche**. El control completo, es decir el que incluye **no mojar la cama durante la noche**, es la última fase de este aprendizaje y suele producirse entre los 2 y los 4 años.

Sin embargo, no siempre es así y hay niños que continúan orinándose en la cama pasados los 5 años. **El problema suele desaparecer con el tiempo**, pero hay algunos niños que cumplidos los 10 años, incluso siendo adolescentes, siguen presentando episodios de incontinencia nocturna.

La **micción involuntaria en niños de más de 5 años durante al menos 3 o 4 veces al mes**, se denomina en medicina enuresis, y aunque puede ocurrir tanto por el día como por la noche, **los casos más frecuentes se dan durante las horas de sueño**. Estos niños pueden controlar la micción diurna, pero se les escapa el pis cuando duermen. Suponen cerca del 40% de las nuevas consultas y afectan a casi el 30% de los niños con edades comprendidas entre los cinco y siete años. En la práctica vemos cómo con frecuencia pasan inadvertidos bien



YOUTH PANTS

BRAGUITA Y CALZONCILLO DE NOCHE, CON CINTURA ELÁSTICA DE LYCRA, PARA UNA ADAPTACIÓN PERFECTA AL CUERPO



- Sistema de absorción "seco durante la noche"
- Suave cintura elástica que permite subir y bajar la braguita sin dificultad
- Se ajusta como ropa interior, con cubierta blanca que no se detecta a través del pijama
- Parte posterior identificada
- Barreras para prevenir fugas
- Laterales que se pueden abrir para desechar fácilmente



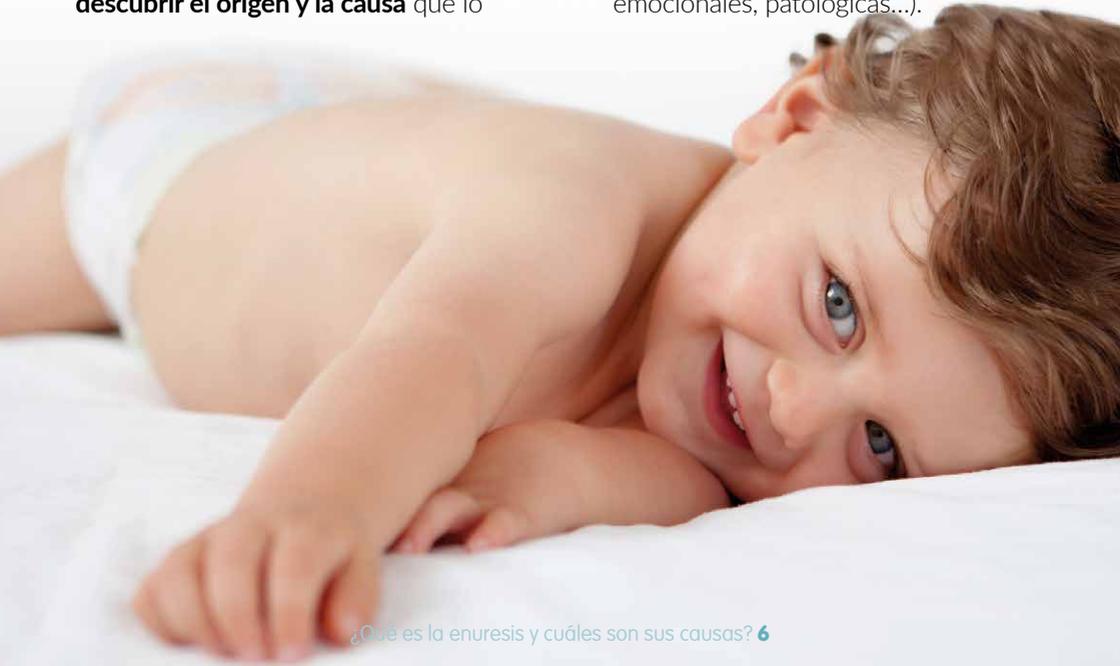
porque los padres le restan importancia, bien porque el niño lo oculta por vergüenza. Esto hace que, aunque su prevalencia decrezca con la edad, se estime que ronda el 7% en adolescentes de entre 17 y 18 años.

Salvo en raras excepciones en las que la causa es física, **la enuresis no tiene consecuencias graves para la salud** del niño, más allá del incordio de tener que lavar sábanas y ropa o las posibles secuelas emocionales que le pueda producir el problema, al sentir vergüenza o baja autoestima. No se trata de una enfermedad, sino de un **problema muy normal que padecen muchos niños**. Pero puede aliviarse. Sobre todo si se consulta con un médico. Eso sí, para encontrar la solución **es necesario descubrir el origen y la causa** que lo

provoca. Y para ello debemos distinguir entre **dos tipos de enuresis**:

***Enuresis primaria:** en este caso los niños no han dejado nunca de mojar la cama. **No han aprendido nunca a controlar la micción**. El pequeño no se despierta cuando tiene la vejiga llena y se le escapa el pis.

***Enuresis secundaria:** también conocida como **enuresis regresiva**. Aquí el niño sí ha experimentado un periodo seco por la noche. Generalmente superior a 6 meses. **El niño controlaba los esfínteres durante el sueño**, pero un día vuelve a mojarse de nuevo. En estos casos suele existir una o varias causas que desencadenan la enuresis (físicas, emocionales, patológicas...).



Causas de la enuresis

Son varias las causas que hay detrás de la enuresis. **Según sea primaria o secundaria estas pueden ser:**

1 Retraso madurativo. Hasta que los esfínteres no maduren el niño será incapaz de controlar la micción. Un **mal aprendizaje o un retardo neurofisiológico** puede ser la causa de la incontinencia.

2 Factor anatómico. Muchos niños que padecen enuresis presentan una **vejiga pequeña**, lo que les impide almacenar toda la orina que se produce por la noche.

3 Alteración de los niveles de la hormona antidiurética (ADH). Puede ocurrir que debido a una **deficiencia de esta hormona**, encargada de reducir la secreción de orina por la noche, la producción de ésta aumente y como consecuencia se dé un episodio enurético.

4 Circunstancias psicológicas. Esta suele ser la causa más habitual en enuresis secundarias. Como consecuencia de **alteraciones o impactos emocionales** (fallecimiento de familiar, llegada de un hermanito, divorcios, etc.), el niño puede mojar la cama. Generalmente en estos casos el niño ya controlaba sus esfínteres, pero un episodio de estrés, origina una regresión que provoca que vuelva a orinarse durante la noche.

5 Factores genéticos. Parece estar claro el papel que juegan los **antecedentes familiares** en estos casos. La incidencia de la enuresis en niños cuyos padres padecieron enuresis es de un 75%.

6 Causas patológicas. La enuresis también puede ser parte de la **sintomatología de una patología**, como una infección de orina, diabetes, obstrucción uretral, uréter ectópico, etc.

¿Cuál es el tratamiento?



Cuando un niño padece enuresis nocturna, incapacidad de retener la orina por la noche, **no deberíamos dudar en acudir a un especialista**, con el objetivo de ofrecerle una solución médica eficaz. Desafortunadamente, solo el 10% de los menores de más de 5 años son tratados, y si bien es cierto que prácticamente

todos los niños acaban por curarse en algún momento de su vida, **retrasar su tratamiento puede ocasionarles otros problemas de índole psicológica o emocional**, pues a partir de cierta edad los niños empiezan a compartir noches con amigos y compañeros de cole en campamentos, cumpleaños, vacaciones, etc. La vergüenza, la humillación o

la inquietud que pueden sentir por mojar la cama delante de otros puede impedirles realizar estas actividades o marcarles el resto de sus vidas.

Lo primero para tratar al niño adecuadamente es hacerle un **estudio urodinámico**, junto con la **historia clínica** y la **exploración física** del paciente. El estudio consiste en introducir un catéter muy fino en la vejiga a través de la uretra, una pequeña sonda en el recto y electrodos en la piel. El proceso es muy similar en adultos que padecen disfunción miccional, pero en el caso de un paciente pediátrico hay que **propiciar un entorno cómodo en el que el niño se encuentre seguro** para facilitar la realización de las pruebas. Una vez colocado el instrumental un ordenador recoge información sobre la actividad y funcionamiento de los músculos de la vejiga y los esfínteres, así como de la presión de llenado y el flujo de vaciado de la vejiga.

Efectuado el diagnóstico, el tratamiento se hace de forma individualizada, atendiendo al tipo de afección, así como a las circunstancias personales de cada niño. Lo normal es que estos trastornos se solucionen con un **tratamiento farmacológico o con técnicas de rehabilitación miccional**.

Entre las técnicas de rehabilitación miccional más habituales se encuentran

los **ejercicios de entrenamiento de suelo pélvico o las terapias conductuales para la reeducación miccional**. El entrenamiento miccional permite de forma amena y con la ayuda de juegos de ordenador diseñados específicamente para este fin que el paciente aprenda a identificar estímulos y sensaciones de llenado vesical y a controlar los mecanismos de relajación y contracción de esfínteres de los que depende el vaciamiento de la vejiga. Otras técnicas recurrentes son la **estimulación con electrodos del suelo pélvico y el biofeedback** para controlar la micción mediante un sistema de retroalimentación que informa al sujeto del estado de la función con señales táctiles, auditivas o visuales.

Solo el 10% de los menores de más de 5 años son tratados, y si bien es cierto que prácticamente todos los niños acaban por curarse en algún momento de su vida, retrasar su tratamiento puede ocasionarles otros problemas de índole psicológica o emocional

Una de las causas más frecuentes suele ser la **carencia de la hormona ADH**, la **hormona antidiurética**, encargada

de controlar la orina que se produce durante la noche. El tratamiento en estos casos pasa por **reponer esta hormona, y así reducir la excesiva producción urinaria**. Para esto se administra una sustancia llamada desmopresina, generalmente en forma de comprimidos, que colocada debajo de la lengua se absorbe en pocos segundos, o bien en spray. El beneficio de este tratamiento radica en su eficacia, de un 70% y en la ausencia de efectos secundarios relevantes.



Cuando el origen de la enuresis está en el **tamaño de la vejiga**, el especialista puede prescribir un **tratamiento farmacológico o bien técnicas de rehabilitación** para conseguir aumentar la capacidad de la vejiga y que esta sea capaz de retener más orina y evitar los escapes.

Lo normal es que estos trastornos se solucionen con un tratamiento farmacológico o con técnicas de rehabilitación miccional

Ambas soluciones tienen muy buenos resultados, aunque habitualmente los médicos optan por una **combinación de varios o todos los tratamientos**, aconsejando adicionalmente **ejercicios de entrenamiento**, consistentes en retrasar cada vez más las micciones, para favorecer el control.

Como vemos, estos **tratamientos actúan sobre alteraciones fisiológicas**, que son la gran mayoría **y no sobre problemas psicológicos**, contrariamente a lo que se hacía antes por norma. En los casos en los que la enuresis tenga un claro componente psicológico entonces sí se requerirá llegar a la raíz de dicho problema y tratarlo.

Enuresis infantil. Mi hijo moja la cama

CLUB
moltex

Consejos para los padres





Hasta los 6 años, los pediatras no recomiendan ningún tratamiento especial, solo paciencia. Sin embargo, muchas veces es difícil mantener la compostura cuando te encuentras las sábanas mojadas o tienes que seguir comprando bragas de noche para tu hijo, al que ya ves tan mayor.

Igualmente es difícil para el niño, que ya se da cuenta de que hacerse pis en la cama es algo de “bebés”, por lo que también sentirá vergüenza e impaciencia al ver que no es capaz de controlar sus esfínteres por la noche. También sentirá la ansiedad y la preocupación de sus padres, lo que aumentará las suyas propias.

Cuanto mayor sea, mayor será el problema ya que la enuresis puede condicionar en cierto modo su vida al impedir que vaya de campamento, duerma en casa de un amigo, etc. sin dar a conocer lo que le pasa. Se convertirá en un secreto vergonzoso que no querrá que nadie conozca, minando su autoestima.

Hasta los 6 años, los pediatras no recomiendan ningún tratamiento especial, solo paciencia. Sin embargo, esta recomendación veces es difícil de seguir tanto para los padres como para el pequeño

Los padres, por su parte, también mostrarán una actitud que irá variando

con el tiempo: habrá veces que muestren paciencia, mientras que otras estarán preocupados, ansiosos porque se resuelva el problema, etc.

Sea como sea, es necesario pensar que todos **los niños acabando superando esta fase**, sea antes o después, por lo que hay que **mostrarse comprensivo** con el pequeño, **reconociendo sus pequeños logros**, apoyarle en todo momento y nunca burlarse de él ni castigarle, ya que el niño es el primero que desea superar esta fase.

Tampoco se recomienda sobreprotegerlo ni tratarle como a un bebé. Explícale que es un problema más común de lo que parece y que, tarde o temprano lo superará. Incluso puede que haya algún caso en la familia más cercana que pueda contarle su propia experiencia.



Otros consejos que puedes seguir son:

1 Reducir el consumo de líquidos, al menos tres horas antes de acostarse. Evitando tanto beber las horas previas a irse a la cama como ingerir alimentos ricos en agua (sopas, sandía, etc.).

2 Durante el día es conveniente **vaciar regularmente la vejiga**. Cada tres horas aproximadamente.

3 Puede **hacerse un calendario** donde apuntar los días en que el niño se ha levantado seco, y así conocer los progresos conseguidos. Premíale cuando lo haga.

4 El consumo de algunos alimentos está directamente relacionado con la incontinencia urinaria. Debe restringirse por lo tanto, la ingesta de bebidas con cafeína y con gas. En la cena debe limitarse igualmente el consumo de sal.

5 Evitar el estreñimiento proporcionándole una **dieta rica en fibra**.

Qué no debe hacerse:

1 Despertar al niño varias veces por la noche para que haga pis. No es una medida muy eficaz para corregir el problema, ya que el niño probablemente volverá a mojar la cama y al cortar el ciclo de sueño, solo se conseguirá que ni los padres ni el niño duerman bien.

2 Avergonzarse, callarse o transmitirle estrés. La primera medida para solucionar algo es reconocerlo. Después, hablar con naturalidad del tema con el niño puede ayudar a resolver antes el problema.

3 Enseñarle a cortar el chorro de la orina cuando hace pis. Este debe ser continuo. Si no, puede alterarse el funcionamiento correcto de la vejiga.

4 Regañarle o burlarse del niño. Así solo lograremos que el problema se agrave, pues en la mayoría de los casos, no se hace pis voluntariamente, es decir, él tampoco lo desea, pero no lo puede evitar, por lo que castigarle por algo de lo que no es consciente puede producirle ansiedad, lo que resulta contraproducente.



www.moltex.es | www.clubmoltex.com