

CONSEJOS PARA NIÑOS CON ENURESIS NOCTURNA

La enuresis infantil es muy frecuente: afecta a 1 de cada 15 niños de siete años y a 1 de cada 75 adolescentes. Es hereditaria, pero no es culpa de nadie. No hay que esperar a que pase, ya que existe tratamiento a partir de los 5 años (según las [*Directrices del Instituto Nacional para la Salud y la Excelencia Asistencial, o NICE, por sus siglas en inglés*](#)).

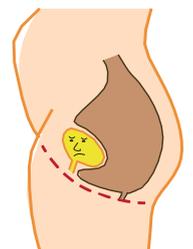
En primer lugar, tenemos que averiguar **POR QUÉ** su hijo moja la cama. Hay muchas causas diferentes y cada una tiene un tratamiento específico.

EL ESTREÑIMIENTO PUEDE PROVOCAR ENURESIS

- >> Cuando el intestino está lleno, ocupa el espacio en el abdomen que la vejiga necesita para expandirse y llenarse.
- >> No hay espacio suficiente en la vejiga para todo el pis que se acumula por la noche, por lo que se escapa.
- >> El estreñimiento puede pasar desapercibido excepto por la enuresis, por lo que SIEMPRE hay que comprobar el intestino.
- >> Los [*consejos para niños con estreñimiento*](#) de ERIC explican con más detalle cómo detectar los signos y qué hacer.



Normal



Estreñimiento

ALGUNOS NIÑOS TAMBIÉN TIENEN PROBLEMAS DE VEJIGA DURANTE EL DÍA

- >> Estos pueden incluir frecuencia/urgencia miccional/enuresis diurna.
- >> Las infecciones del tracto urinario (ITU) también pueden provocar enuresis nocturna.
- >> Los problemas de vejiga durante el día deben solucionarse antes de investigar la incontinencia nocturna.
- >> Lea los [*consejos para niños con enuresis diurna*](#) de ERIC para saber cómo funciona la vejiga y cómo hay que cuidarla siguiendo los **4 pasos para una vejiga sana**.

¿TODAVÍA MOJA LA CAMA A PESAR DE CUIDAR SU VEJIGA?

En ese caso, la siguiente lista de control para antes de ir a la cama puede ayudarle:

- >> Intente que beba bien durante el día (que tome suficiente líquido de forma repartida y pensando en lo que bebe), pero también que desarrolle una *buena rutina a la hora de beber antes de acostarse*. Debería dejar de ingerir líquidos una hora antes de acostarse y no volver a hacerlo hasta por la mañana.
- >> Practique con él una *buena rutina para ir al baño antes de acostarse*. Enséñele a sentarse relajadamente en el váter como parte de los preparativos para acostarse e invítele a ir al baño justo antes de dormir si transcurre más de media hora.
- >> Haga una *prueba sin pañales*. Aunque los pañales estén siempre mojados, pruebe a quitárselos durante al menos una semana, preferiblemente dos, ya que de lo contrario su hijo nunca se sentirá mojado cuando haga pis en la cama. Esta medida puede ayudarle a despertar.
- >> *Proteja la cama*. Olvídese del estrés de limpiar la cama mojada invirtiendo en un cubrecolchón impermeable y en protectores impermeables para el edredón y la almohada en caso de que su hijo moje mucho la cama. Utilice también un empapador para contener el pis. Visite la [tienda online](#) de ERIC, donde encontrará una amplia gama de protectores de cama.
- >> *Prepare a su hijo para dormir*. Ayúdele a relajarse con un libro o escuchando música con una luz tenue. Nada de pantallas, es decir, ni televisión, ni iPad, ni juegos de ordenador durante la hora antes de dormir, ya que si lo hace, estará mandando un mensaje equivocado a su cerebro.
- >> *Ayude a su hijo a practicar cómo ir al baño solo si se despierta*. Tener una luz nocturna suave o una linterna para que no esté tan oscuro puede resultar útil. ¿Debe ir al baño o usar el orinal/cubo/botella que hay en su habitación? ¿Duerme en una litera? Asegúrese de que duerme en la cama de abajo. Practique cómo subir y bajar el pijama y cambiarlo si se moja.
- >> *Evite levantar al niño*, es decir, tiene que despertarlo para ir al baño. Puede que así mantenga la cama seca, pero anima al niño a hacerse pis mientras duerme, ya que no está realmente consciente.
- >> *Recompense* cada pequeño avance, como beber bien, hacer pis antes de acostarse o ir al baño por la noche.

Si la enuresis persiste después de seguir los **4 pasos para una vejiga sana** y a pesar de llevar una buena rutina antes de acostarse utilizando la lista de control, es hora de acudir al médico de cabecera o a una clínica especializada en enuresis. Hay tratamiento a partir de los 5 años.

¿QUÉ OTRAS CAUSAS PUEDEN PROVOCAR LA ENURESIS?

>> A ALGUNOS NIÑOS LES CUESTA DESPERTARSE CUANDO NECESITAN ORINAR

Eso no se debe a que duerma demasiado profundo, sino a que su cerebro no reconoce la señal de tener la vejiga llena mientras duerme. Es lo que se conoce como «nivel de alerta deficiente».

¿Cuáles son los indicios?

- No se despierta a pesar de estar mojado
- Moja la cama hacia el final de la noche
- Manchas húmedas de tamaño moderado
- Orina de concentración normal

>> ALGUNOS NIÑOS MOJAN MUCHO LA CAMA

Por la noche, todos producimos vasopresina (una hormona especial). Esta hormona ordena a los riñones que produzcan menos orina mientras dormimos. Algunos niños aún no producen suficiente vasopresina, por lo que sus riñones producen mucha orina diluida, demasiada para caber en la vejiga.

¿Cuáles son los indicios?

- Moja la cama en las 2 o 3 primeras horas después de acostarse
- Manchas húmedas de gran tamaño
- Orina diluida

>> LA VEJIGA DE ALGUNOS NIÑOS NO SE EXPANDE LO SUFICIENTE

como para retener toda la orina que producen por la noche.

¿Cuáles son los indicios?

- Moja la cama más de una vez por la noche
- Puede despertarse después de mojar la cama
- Manchas húmedas de pequeño tamaño
- Orina de concentración normal

>> ALGUNOS NIÑOS MOJAN LA CAMA POR VARIAS DE ESTAS RAZONES

EVALUACIÓN

- >> Lleve un diario nocturno durante al menos una semana. Observar con detalle cómo orina en la cama puede ayudar a averiguar la razón principal por la que lo hace.
- >> Lleve el diario a la consulta. El médico o la enfermera le harán muchas otras preguntas, como si su hijo se ha levantado seco alguna noche, cómo funciona su vejiga durante el día, con qué frecuencia hace caca, etc.
- >> También le preguntará cuánto le molesta a su hijo la incontinencia nocturna. Corregirla requiere bastante esfuerzo, por lo que es importante que tanto el niño como los padres estén motivados para conseguirlo.

TRATAMIENTOS ESPECÍFICOS

- >> **Alarma de enuresis:** Una alarma de enuresis puede ser el tratamiento ideal en caso de niños con un «nivel de alerta deficiente». Las alarmas de enuresis tienen un sensor que detecta cuándo empieza la micción. Esto activa una alarma que despierta al niño (y/o a los padres).

Al despertarse, los músculos de la vejiga se tensan y el niño deja de orinar. Con el tiempo, el sonido de la alarma ayudará al niño a asociar la sensación de vejiga llena con la necesidad de levantarse e ir al baño.

Más adelante, aprenderá a responder a la señal sin necesidad de utilizar la alarma; simplemente se despertará para ir al baño u ordenará a los músculos de la vejiga que aguanten y esperen hasta por la mañana.

Puede obtener la alarma de enuresis en su clínica habitual o comprarla en la tienda online de ERIC. También puede utilizar un diario de alarma de enuresis para hacer un seguimiento de cómo evoluciona.

- >> **Desmopresina:** Una opción es tomar un medicamento llamado desmopresina para aumentar la vasopresina del niño. Se toma poco antes de acostarse y ordena a los riñones que produzcan menos orina durante 8 horas, para que la vejiga pueda aguantar hasta por la mañana.

Puede ser más eficaz tomarlo una hora antes de acostarse para que empiece a actuar y ralentizar la producción de orina mientras el niño se prepara para ir a dormir.

Hay que seguir estrictamente las instrucciones, como dejar de beber una hora antes de tomarlo y no beber en las 8 horas siguientes. Debe detenerse el tratamiento durante una semana cada 3 meses para evaluar si sigue siendo necesario.

- >> **Hiperactividad:** Si la vejiga no se expande lo suficiente y el niño expulsa orinas pequeñas con frecuencia, compruebe primero que no esté estreñido. A continuación, asegúrese de que el niño bebe correctamente.

La persistencia de los síntomas puede deberse a una hiperactividad, cuando la vejiga se contrae involuntariamente. Esto puede tratarse con medicamentos como la oxibutinina o la tolterodina.

- >> **Tratamiento combinado:** En los casos en que los niños miccionan de forma inconsciente por más de un motivo, puede ser necesario recurrir a un tratamiento combinado.

Elija el mejor tratamiento posible. Si todavía no puede controlar la orina, continúe con el tratamiento y repita el diario nocturno. Después podrá añadir otro tratamiento.

MÁS INFORMACIÓN

- >> Vídeo: [Cómo detectar la enuresis](#)
- >> [Alarmas de enuresis: Respondemos a sus preguntas](#)
- >> [Diagrama de flujo: enuresis nocturna](#)
(parte de nuestro Programa de Continencia Infantil)
- >> [Podcasts de ayuda](#)
- >> [Hoja informativa sobre la desmopresina](#)