

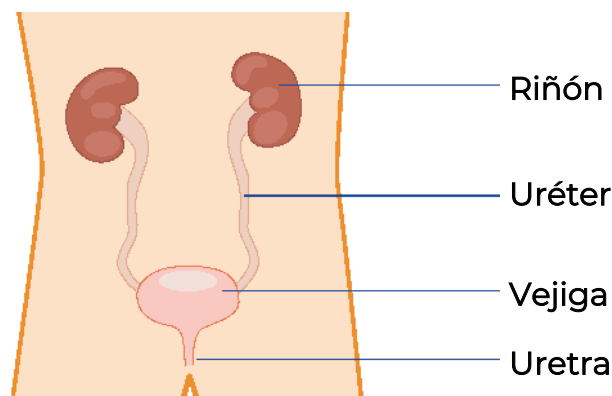
# CONSEJOS PARA NIÑOS CON PROBLEMAS DE VEJIGA DURANTE EL DÍA

Las vejigas suelen fallar en la infancia. Se trata casi siempre de problemas *funcionales*, lo que significa que todo está en su sitio y debería ser capaz de funcionar correctamente.

La mayoría de estos problemas pueden solucionarse siguiendo los **4 pasos** para mantener una vejiga sana.

## ¿CÓMO FUNCIONA LA VEJIGA?

- >> Cuando bebemos, el líquido se abre paso a través de nuestros intestinos, donde se absorbe y pasa al torrente sanguíneo. El corazón bombea la sangre por todo el cuerpo.
- >> Al pasar por los *riñones*, se filtra para eliminar todo el líquido de desecho.
- >> El líquido de desecho (la orina o pis) desciende por unos conductos largos y delgados llamados *uréteres* en dirección a la *vejiga*.



- >> La vejiga almacena la orina. Tiene dos grupos de *músculos*:
  - La vejiga es como un globo hecho de músculos elásticos. Tienen que relajarse para permitir que la vejiga se llene de orina.
  - Los músculos de la base de la vejiga se contraen para retener toda la orina.
- >> Cuando la vejiga está llena, los músculos elásticos envían un mensaje al cerebro indicándole que necesitamos ir al baño.

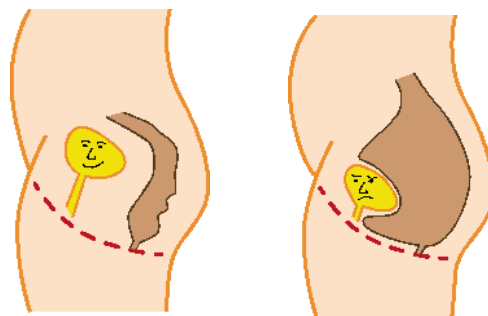
- >> El cerebro responde con un mensaje que indica a los dos grupos de músculos lo que deben hacer: los que sujetan la vejiga deben relajarse y abrirse, y los otros deben apretar hasta que la vejiga esté vacía. Por otro lado, si no conviene vaciarla inmediatamente, el cerebro envía un mensaje a los músculos indicándoles que esperen.

## 4 PASOS PARA MANTENER UNA VEJIGA SANA

Una vejiga sana almacena orina a baja presión y se vacía entre 4 y 7 veces al día en niños en edad escolar y con mayor frecuencia en niños más pequeños.

### PASO 1. ¡Lo primero que hay que comprobar es el INTESTINO!

Un atasco intestinal significa que el espacio que la vejiga necesita para expandirse y llenarse está ocupado por el intestino cuando está lleno. Los atascos intestinales (también conocidos como estreñimiento) son muy frecuentes en los niños. Por lo tanto, si la vejiga no funciona correctamente, es muy probable que las heces sean las culpables.



Normal

Estreñido

### ¿CÓMO AFECTA EL ESTREÑIMIENTO A LA VEJIGA?

- >> Micciones pequeñas y frecuentes
- >> Urgencia miccional
- >> Enuresis diurna
- >> Enuresis nocturna
- >> Riesgo de infección del tracto urinario (ITU)

### ¿CÓMO SE COMPRUEBA?

- >> Las heces debe ser siempre de consistencia blanda y fácil de evacuar.
- >> Los niños deben evacuar entre 3 veces al día y 4 veces a la semana.
- >> Las deposiciones grandes, el abdomen hinchado y ensuciar los pantalones son indicio de estreñimiento. Consulte los [Consejos para niños con estreñimiento](#) de ERIC para obtener más consejos e información sobre cómo tratarlo.

## **PASO 2. Lo siguiente que hay que tener en cuenta es una posible INFECCIÓN DEL TRACTO URINARIO**

Las bacterias que hay en la orina pueden trastornar la vejiga. A veces, el niño no parece estar enfermo, por lo que no se sospecha que sufra una infección del tracto urinario (ITU).

### **¿CÓMO AFECTA UNA ITU A LA VEJIGA?**

- >> Micciones pequeñas y frecuentes
- >> Urgencia miccional
- >> Enuresis diurna
- >> Enuresis nocturna

### **¿CÓMO SE COMPRUEBA?**

- >> La orina puede ser maloliente y/o de aspecto turbio.
- >> El niño puede quejarse de dolor de abdomen o ardor al orinar.
- >> Acuda al médico de cabecera: las ITU se confirman con una prueba sencilla.

## **PASO 3. ¡BEBER bien!**

Lo que bebemos influye mucho en el funcionamiento de nuestra vejiga. Recuerde que la vejiga está hecha de músculo y que todos los músculos deben ejercitarse para mantenerse en forma.

### **BEBER MUCHO**

- >> Al menos 6 - 8 vasos al día.
- >> Elija un vaso adecuado a la edad de su hijo; por ejemplo, 200 ml para un niño de 7 años, 250 ml para uno de 11.
- >> La orina concentrada es muy mala para la vejiga. Irrita la vejiga y hace que se contraiga cuando no debería.
- >> Consulte la [tabla de hidratación](#) para saber si está bien hidratado.



### **REPARTIR LA INGESTA DE LÍQUIDOS**

- >> Empiece con un par de vasos a primera hora de la mañana.
- >> Tiene que seguir bebiendo en el colegio o la guardería. ¡Que no espere a llegar a casa!
- >> Utilice una [tabla de recompensas por beber bien](#) para planificar un consumo saludable.

## BEBER LO CORRECTO

- >> El agua es lo mejor.
- >> Beber leche con moderación está bien.
- >> El zumo y el zumo concentrado de fruta bien diluidos también están bien.

## BEBIDAS QUE HAY QUE EVITAR

- >> ¡Cafeína! No sienta bien a la vejiga.
- >> Algunas personas consideran que las bebidas gaseosas, la grosella negra, la naranja, los colorantes, los aromas y los edulcorantes artificiales hacen que la vejiga falle, ya que pueden irritarla.

## PASO 4. RELAJARSE al orinar

Cuando llega el momento de orinar, los mensajes que manda el cerebro indican a los dos grupos de músculos lo que deben hacer para expulsar la orina. No obstante, estos mensajes no pueden llegar si no *nos relajamos*.



- >> Asegúrese de que se sienta correctamente: pies planos y bien apoyados en una caja o taburete, con las rodillas por encima de las caderas. Cerciórese de que mantiene una posición sentada y segura (puede que necesite un asiento de inodoro infantil).
- >> Es importante que se RELAJE para que pueda orinar, así que coloque juguetes, juegos y libros junto al retrete. Deber tomarse su tiempo.
- >> Los chicos no necesitan estar de pie para hacer pis. Es mucho más fácil relajarse sentado y ayuda a que la vejiga suelte la mayor cantidad de orina posible. Además, puede que necesite hacer caca.

Los niños suelen orinar entre 4 y 7 veces al día. Aguantar el pis es perjudicial para la vejiga, al igual que orinar con demasiada frecuencia.

Anime a su hijo a estar atento a las señales de su vejiga y a responder inmediatamente. Utilice una [\*tabla de recompensas por ir al baño\*](#) para motivar a su hijo y planificar mejor las visitas al baño en caso necesario.

### ¡NO SE PREOCUPE!

Es posible que las cosas empeoren antes de mejorar. Una vejiga que no está acostumbrada a almacenar gran cantidad de orina no soportará de inmediato el aumento de líquido que se ingiere. Entrenar a la vejiga para que trabaje bien lleva su tiempo.

## ¿Y SI LOS PROBLEMAS PERSISTEN?

- >> Lleve un registro de cómo se comporta la vejiga, anotando las ingestas de líquido, las visitas al baño y los accidentes. El [diario miccional](#) de ERIC le ayudará a documentar todos los detalles.
- >> Consulte a su médico de cabecera:
  - Lleve el diario consigo y explique todos los síntomas que tiene su hijo.
  - El médico de cabecera debe examinar a su hijo y hacerle preguntas para averiguar si los problemas de vejiga podrían deberse a una enfermedad subyacente. Esto es poco frecuente, pero aun así es importante comprobarlo.
  - Hay varias razones por las que la vejiga puede fallar: una evaluación detallada ayudará a averiguar qué está pasando y a determinar el tratamiento. El médico de cabecera puede hacerlo él mismo o derivar al niño a una clínica especializada.
- >> Considere algunos productos que le ayuden a controlar la enuresis de su hijo. El diagnóstico y el tratamiento llevan su tiempo; mientras tanto, puede reducir el estrés probando ropa interior absorbente o pequeñas compresas desechables. En la [tienda online](#) de ERIC encontrará más ideas.

## MÁS INFORMACIÓN

- >> Consulte los [Consejos para beber mejor](#) de ERIC
- >> Consulte el [Diagrama de flujo: Vejigas con problemas durante el día](#)
- >> Consulte los [pódcast de ayuda](#)