

Orinarse en la Cama (Enuresis Nocturna)

¿Qué es enuresis nocturna?

La enuresis nocturna, que es el nombre médico que se refiere el problema de orinarse en la cama, es común en los niños; particularmente en niños menores de 6 años.

¿Cuál es la causa?

La mayoría de los niños que mojan la cama han heredado pequeñas vejigas, que no pueden contener toda la orina producida en una noche. Además, son durmientes profundos que no despiertan a la señal de una vejiga llena. Los riñones son normales. Las causas físicas son muy raras, y su médico puede detectarlas fácilmente. Los problemas emocionales no causan enuresis, pero pueden ocurrir si se maneja mal.

Mida el tamaño de la vejiga de su niño para ayudarlo a entender lo importante que es para él levantarse por la noche. Hacer esto por tener su hijo mantener su orina durante el mayor tiempo posible en al menos tres ocasiones. Haga que su niño orine en un recipiente cada vez. Mida la cantidad de orina en onzas. La mayor de las tres medidas puede ser considerada la capacidad de la vejiga de su hijo. La capacidad normal para los niños es de 1 o más onzas por año de edad.

¿Cuánto dura?

La mayoría de los niños que se mojan de cama superan el problema entre las edades de 6 y 10. Incluso sin tratamiento, todos los niños eventualmente lo superan. Por lo tanto, los tratamientos que pueden tener complicaciones nocivas no deben ser utilizados. Por otro lado, los tratamientos sin efectos secundarios pueden iniciarse tan pronto como su hijo haya tenido control completo de la vejiga durante el día durante 6 a 12 meses.

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo?

1. Anime a su hijo a levantarse para orinar durante la noche

Este consejo es más importante que cualquier otro. Dígale a su hijo a la hora de acostarse: "Trate de levantarse cuando tenga que orinar".

2. Mejorar el acceso al baño

Ponga una luz de noche en el baño. Si el baño está en una ubicación lejana, trate de poner un baño portátil en el dormitorio de su hijo. Los niños harán bien con una cubeta.

3. Promueva fluidos durante el día

Anime a su hijo a beber mucho durante la mañana y temprano en la tarde. Cuanto más beba su hijo, más orina producirá su hijo, y más orina conducirá a vejigas más grandes.

4. Eliminar los fluidos nocturnos

Desaliente a su hijo a beber mucho durante las 2 horas antes de acostarse. Darle recordatorios amables sobre esto, pero no se preocupe por las cantidades normales de beber. Evite cualquier bebida que contenga cafeína.

5. Vacíe la vejiga a la hora de acostarse

A veces el padre necesita recordarle al niño. Los niños mayores pueden responder mejor a un letrero en la cabecera o en el espejo del baño.

- 6. Lleve a su hijo fuera de pañales o Pull-ups**

Aunque esta capa protectora facilita la limpieza de la mañana, puede interferir con la motivación para levantarse por la noche. Utilice los tirones o los calzoncillos absorbentes especiales selectivamente para acampar o las noches en las casas de la otra gente. Úselos sólo si su hijo quiere usarlos. Raramente se les debe permitir después de los 8 años.
- 7. Proteja la cama de la orina**

El olor se convierte en un problema si la orina se sumerge en el colchón o las mantas. Proteja el colchón con una funda de plástico.
- 8. Incluya a su hijo en la limpieza de la mañana**

Incluir a su hijo como ayudante en quitar las sábanas y ponerlas en la lavadora proporciona un desincentivo natural para estar mojado. Los niños mayores pueden realizar esta tarea independientemente. También, asegúrese de que su hijo tome una ducha cada mañana para que él o ella no huele a orina en la escuela.
- 9. Responder positivamente a las noches secas**

Premie a su hijo las mañanas cuando se despierte seco. Un calendario con estrellas de oro o caras felices para las noches secas también puede ayudar.
- 10. Responda suavemente a las noches húmedas**

A su hijo no le gusta estar mojado. La mayoría de los niños que se orinan en la cama se sienten muy culpables y avergonzados por este problema. Ellos necesitan apoyo y aliento, no la culpa o el castigo. A los hermanos no se les debe permitir molestar a las mantas de cama. Su hogar debe ser un refugio seguro para su hijo. El castigo o la presión retrasarán la curación y causará problemas emocionales secundarios.

Cuando su hijo alcanza la edad de 6 años

Siga las recomendaciones anteriores, además de las normas que se indican a continuación:

- 1. Ayude a su niño a entender su meta**

La clave para secarse es aprender a despertarse todas las noches y encontrar el inodoro. Levantarse y orinar durante la noche puede mantener a su hijo seco, independientemente de lo pequeño que sea la vejiga o la cantidad de líquido que beba. Ayude a su hijo a asumir la responsabilidad de hacer esto. Algunos niños piensan que la enuresis es el problema de los padres a resolver; Ellos necesitan ser recordados que "solamente usted puede solucionar esto."
- 2. Tenga una charla de la hora de acostarse sobre el despertarse uno mismo**

Para ayudar a su hijo a aprender a despertarse por la noche, aliéntelo a practicar la siguiente rutina a la hora de acostarse:

 - Acuéstese sobre su cama con los ojos cerrados
 - Imagina que es la mitad de la noche
 - Haga creer que la vejiga está llena
 - Imagina que sientes la presión
 - Imagine que su vejiga está tratando de despertarse
 - Haga creer que su vejiga está diciendo: "Levántese antes de que sea demasiado tarde"
 - Luego vaya al baño y vacíe su vejiga

- Recuerde levantarse así durante la noche

3. **Práctica durante el día de auto-despertar**

Siempre que usted tiene un deseo de orinar y usted está en casa, vaya a su dormitorio en lugar del baño. Acuéstate y finja que estás durmiendo. Dile a ti mismo que así es como se siente tu vejiga durante la noche cuando trata de despertarte. Después de unos minutos, vaya al cuarto de baño y orine (apenas como usted debe en la noche).

4. **El despertar de los padres**

Si el auto-despertar falla, utilice el despertar de los padres para enseñarle a su hijo la meta correcta: orinar en el baño durante la noche. Tiene mucho más sentido que poner a su hijo de nuevo en pull-ups y permitirle orinar en la cama todas las noches (el objetivo equivocado). Su trabajo es despertar a su hijo; Su trabajo es localizar el baño y usar el baño. Usted puede despertarlo en su hora de acostarse. Pruebe una jerarquía de avisos (el mínimo es el mejor), que van desde encender una luz, decir su nombre, tocarlo, sacudirlo o encender un despertador. Si su hijo está confundido y muy difícil de despertar, vuelva a intentarlo en 20 minutos. Una vez que esté despierto, necesita encontrar el baño sin instrucciones ni orientación. Cuando se despierta rápidamente para sonar o tocar durante 7 noches consecutivas, está curado o listo para una alarma de enuresis.

5. **Animar el cambio de ropa mojada durante la noche**

Si su niño se moja por la noche, debe tratar de levantarse y cambiar de ropa. En primer lugar, si su hijo siente que la orina tiene fugas, debe intentar detener el flujo de orina. En segundo lugar, debe darse prisa al baño para ver si tiene alguna orina en la vejiga. En tercer lugar, él debe cambiarse y poner una toalla seca sobre la parte húmeda de la cama. (Este paso se puede hacer más fácil si siempre se mantiene el pijama seco y las toallas en una silla cerca de la cama).

El niño que demuestra la motivación para llevar a cabo estos pasos está cerca de ser capaz de despertar de la sensación de una vejiga llena.

Cuando su hijo alcanza la edad de 8 años

Siga las recomendaciones anteriores. Hable con su médico acerca de posiblemente usando alarmas de enuresis o medicamentos, como se describe a continuación:

1. **Alarmas para mojar la cama**

Las alarmas se utilizan para enseñar a un niño a despertar cuando necesita orinar durante la noche. Se encienden cuando se mojan. Un tipo le despierta con un ruido fuerte (zumbador), el otro tipo con una vibración molesta. Tienen la tasa de curación más alta (aproximadamente el 70%) de cualquier método disponible. Son el tratamiento de elección para cualquier niño que se orina en la cama con una vejiga pequeña que no puede de otra manera entrenarse a despertar por la noche. Las nuevas alarmas transistorizadas son pequeñas, ligeras, sensibles a unas pocas gotas de orina, no demasiado costosas (alrededor de \$ 50), y fáciles para un niño de configurar por sí mismo. Algunos niños de tan sólo 5 años quieren usarlos. Los niños que usan alarmas todavía necesitan trabajar en el programa de auto-despertar.

2. **Despertador**

Si su hijo no puede despertarse por la noche y no puede permitirse una alarma para mojar la cama, enséñele a usar un reloj despertador o una radio reloj. Ajústelo durante 3 o 4 horas después de que su hijo se vaya a la cama. Póngalo más allá del alcance del brazo. Anime a su hijo a practicar la respuesta a la alarma durante el día mientras está acostado en la cama con los ojos cerrados. Haga que su hijo fije la alarma cada noche. Premie a su hijo por levantarse por la noche, aunque no esté seco por la mañana.

3. **Medicamentos**

La mayoría de los niños que mojan la cama necesitan ayuda adicional para mantenerse secos durante las fiestas de pijamas, viajes de campamento, vacaciones u otras noches. Algunos toman un despertador con ellos y permanecen secos al despertar una vez por la noche. Algunos son ayudados tomando temporalmente una droga en la hora de acostarse. Una vez que la droga (dada por el aerosol nasal) disminuye la producción de orina por la noche y es absolutamente segura. Otro fármaco (tomado como una píldora) aumenta temporalmente la capacidad de la vejiga. Es seguro en la dosis correcta pero peligrosa si se toma demasiado o un hermano menor entra en él.

Si usted usa un medicamento, tenga cuidado con la cantidad que usa y donde almacena el medicamento, y asegúrese de mantener la tapa de seguridad en la botella. El inconveniente de estos medicamentos es que cuando se detienen, el mojarse en la cama por lo general regresa. No curan el mojarse en la cama. Por lo tanto, los niños que toman medicamentos para la enuresis también deben usar una alarma y aprender a levantarse por la noche.

¿Cuándo debo llamar al médico de mi hijo?

Llamar durante las horas de oficina si:

- La orina causa dolor o ardor
- La corriente de orina es débil o gotea
- Su hijo también se moja durante el día
- El niño también bebe líquidos excesivos
- La enuresis es un problema nuevo (su hijo se mantuvo seco)
- Su hijo tiene más de 12 años
- Su hijo tiene más de 6 años de edad y no está mejor después de 3 meses de seguir este programa de tratamiento