

# Mi hijo aún moja la cama...

## ¿Qué puedo hacer?

*La enuresis, o emisión inconsciente de orina en la cama o en lugares inadecuados a una edad en la que se supone que no debería ocurrir, suele ser motivo de preocupación, conflictos y situaciones difíciles, tanto para los padres como para el niño que lo padece. Sin embargo, es un problema que, con el paso del tiempo, un poco de ayuda y paciencia, suele resolverse satisfactoriamente. Por regla general, los niños que la padecen están, por lo demás, sanos y sólo persiste en un 1% de los adolescentes.*

### ¿Cuándo se considera enuresis?

Habitualmente se aplica a los escapes inconscientes de orina ocurridos durante el sueño (enuresis nocturna). Cuando ocurre también durante el día, se suele acompañar entonces de otros síntomas y es más frecuente que pueda hallarse alguna causa del problema. La enuresis es *primaria* (es decir sin causa aparente) cuando el niño o niña no supo nunca retener la orina de forma voluntaria, y *secundaria* (es decir, originada por algún motivo) cuando al niño o niña le vuelve a ocurrir después de que haya aprendido a retener la orina durante al menos 6 meses.

### ¿Desde qué edad «tienen» que controlar la micción los niños?

Habitualmente, la mayoría de las niñas lo consiguen antes de los 5 años y los niños antes de los 6. La enuresis es más frecuente en varones: la tienen un 15-20% de los niños de 6 años, un 6-8% de los escolares de 10 años y persiste el problema en un 1% de los adolescentes.

### ¿Por qué ocurre?

La causa exacta por la que ocurre este trastorno es desconocida. Sin embargo, se sabe que es más frecuente cuando hay antecedentes familiares (padre o madre que hubieran tenido ese mismo problema) o en situaciones de estrés emocional o inestabilidad. Asimismo, se ha observado en estos niños un retraso en la maduración de su vejiga, lo que no necesariamente tiene que ser visto como una enfermedad, sino simplemente como un retraso en el mecanismo de control de la micción.

Almudena Aparicio Hernán  
Pediatra. CS Padres Paules II. Area 4. Madrid.

## ENURESIS

La enuresis es un trastorno leve (aunque pesado) y en la mayoría de los casos pasajero, que se corrige con la edad. La consulta al pediatra es recomendable cuando se trata de niños mayores de 5 años que no dominan sus micciones.

Otros estudios parecen indicar que el organismo de algunos niños, mientras duermen, no frena la producción de orina y llenan demasiado su vejiga.

Los niños o niñas con enuresis nocturna suelen tener un sueño profundo y mayor dificultad para notar la necesidad de orinar y despertarse cuando su vejiga está llena.

### ¿Cuándo debo consultar con mi pediatra?

- Cuando ocurre en niños mayores de 5-6 años.
- Si además el niño tiene un retraso de peso y talla.
- Si además tiene estreñimiento o mancha la ropa interior de heces.
- Si además le duele o escuece al orinar, o la orina tiene mal olor.
- Si orina muchas veces, en grandes cantidades, bebe mucho agua y le nota más delgado.

A través de unas sencillas preguntas, su pediatra podrá saber sobre el problema del niño y la posibilidad de que tenga o no alguna enfermedad como causa de los escapes involuntarios de orina. También tendrá interés en conocer cuál es la actitud de la familia cuando el niño moja la cama.

Tal vez le indique alguna prueba sencilla o quizás una ecografía o análisis de sangre y le dará los consejos oportunos para tratar de enfocar el problema.

Existen algunos medicamentos que pueden ser útiles como complemento de las técnicas de educación de la vejiga o los aparatos de alarmas. Entre ellos: la desmopresina, la imipramina o la oxibutina. En todo caso, será su pediatra quien mejor le oriente sobre su utilización.

### ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo?

- En primer lugar no regañándole ni castigándole. Piense siempre que su hijo lo hace involuntariamente, pues no nota las ganas de orinar mientras duerme y por eso moja la cama. No ayuda que el niño se sienta avergonzado. Acuérdesse de que prácticamente todos los niños superan el problema entre los 6 años y la adolescencia.
- Alabe a su hijo cuando tenga noches secas.
- No es aconsejable ponerle pañales. Deje que el

niño cambie las sábanas mojadas, pero no como castigo sino para que sea consciente del problema (ayúdele a hacerlo).

- Es recomendable que beba poco líquido en las últimas horas del día y que orine antes de acostarse.

- Enséñele técnicas para «entrenar su vejiga», consistentes en que durante el día su hijo «aguante» las ganas de orinar todo lo que pueda. Asimismo, indíquele que corte el chorro una vez iniciado y continúe la micción después.

- Hay dispositivos de alarma de enuresis que producen un sonido o vibración que despierta al niño cuando la vejiga aún está llena pero notan humedad. Son eficaces entre un 60-70% de los casos, pero lleva su tiempo y son frecuentes las recaídas.

- La ayuda psicológica generalmente no es necesaria salvo en algunos casos de enuresis durante el día, si además de la enuresis tiene *encopresis* (no controlar bien la defecación) o si se detecta algún problema que pueda agravar la situación (separación matrimonial, nacimiento de un hermanito, fallecimiento de un ser querido, etc.).

Sólo un 1% de los niños sigue con el problema al llegar a la adolescencia

### ¿Cuándo dejará el niño de mojar la cama?

Es necesario tener paciencia, pues va a llevar su tiempo. Los tratamientos pueden tardar un tiempo en ser eficaces o en mostrar una mejoría y no son raras las recaídas hasta conseguir la resolución definitiva. No dude en consultar a su pediatra si tiene alguna duda o pregunta. ■

¿Quiere comentarnos algo sobre lo que ha leído? No dude en ponerse en contacto con nosotros al correo electrónico: [infopadres@edicionesmayo.es](mailto:infopadres@edicionesmayo.es)