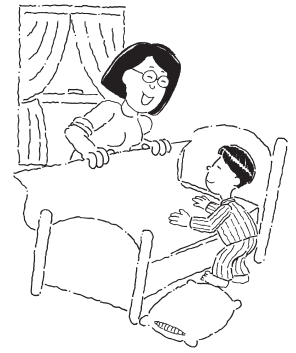


Cuando el niño moja la cama



El enseñarle a un niño o niña a usar el inodoro requiere de mucha paciencia, tiempo y comprensión. La mayoría de niños no están totalmente entrenados sino hasta que tienen entre 2 y 4 años de edad. Mientras que muchos niños de esta edad son capaces de permanecer secos durante el día, es posible que otros no puedan permanecer secos durante la noche sino hasta que son mayores.

Causas

Aunque todas las causas de que un niño moje la cama (enuresis), no se entienden por completo, éstas son algunas posibilidades:

- La vejiga de su hijo(a) no está lo suficientemente desarrollada como para aguantar la orina por una noche completa.
- Su hijo(a) aún no es capaz de reconocer cuando tiene la vejiga llena y levantarse a usar el inodoro.
- Su hijo(a) está respondiendo a cambios o situaciones tensas en el hogar tales como un nuevo bebé, una mudanza o un divorcio.

Todos los niños pequeños mojan la cama ocasionalmente mientras aprenden a usar el inodoro. Incluso después de que su preescolar es capaz de permanecer seco durante la noche por varios días o semanas, de pronto podría volver a mojar la cama de noche. Cuando esto ocurra, no forme un gran lío del asunto. Simplemente vuelva a ponerle pantaloncitos de entrenamiento en las noches durante un tiempo hasta que el niño o la niña esté listo para volver a ensayar. Es muy probable que el problema desaparezca a medida que su niño(a) crece.

La mayoría de los niños en edad escolar que mojan la cama tienen enuresis primaria. Esto significa que nunca han adquirido un control nocturno de la vejiga. En cambio, han tenido esta afección desde el nacimiento y a menudo hay un historial familiar del mismo problema. Los niños que adquieren control nocturno de la vejiga cuando son mayorcitos, a menudo tienen un padre que tuvo el mismo problema.

Si le preocupa que su niño(a) esté mojando la cama, hable con su pediatra. Éste podría hacerle las siguientes preguntas con el fin de encontrar la causa de que su hijo(a) moje la cama:

- ¿Hay un historial familiar de niños que mojan la cama?
- ¿Con cuánta frecuencia orina su hijo(a) y a qué horas del día?
- ¿En qué ocasiones moja la cama su hijo(a)? ¿Suele estar su niño(a) muy inquieto, molesto o bajo más estrés de lo usual cuando esto ocurre?
- ¿Tiende su hijo(a) a mojar la cama después de haber tomado refrescos gaseosos, caféina, jugos cítricos o mucha agua?
- ¿Hay algo fuera de lo común en la forma en que su niño(a) orina o en la apariencia de su orina?

Signos de un problema

Si su hijo(a) ha estado usando el inodoro todo el tiempo por 6 meses o más y de repente comienza a mojar la cama de nuevo, hable con su pediatra. Esto podría ser signo de un problema médico tal como:

- Infección de la vejiga o los riñones
- Diabetes
- Defectos en el sistema urinario del niño

Sin embargo, tenga en cuenta que menos de un 1% de los casos de niños que mojan la cama está relacionado con enfermedades o defectos.

Si su niño(a) tiene un problema médico que hace que moje la cama, suele haber otros signos tales como:

- Cambios en la cantidad y la frecuencia con que su niño(a) orina durante el día
- Molestias al orinar
- Esfuerzo inusual mientras orina
- Un flujo muy pequeño o estrecho de orina, o gotero de orina ya sea constante o después de haber orinado
- Orina turbia o de color rosado, o gotas de sangre en los pantaloncitos interiores o la pijama
- Se moja tanto de día como de noche
- Ardor al orinar

Si hay signos de que su hijo(a) moja la cama debido a algo más que una demora en el desarrollo del control de la vejiga, y el niño es mayor de 5 años, su pediatra podría ordenar exámenes adicionales, tales como un ultrasonido de los riñones o de la vejiga. Si es necesario, su pediatra recomendará que lleve al niño a donde un urólogo pediátrico, quien está especialmente entrenado para tratar a niños con problemas urinarios.

Consejos para tratar el problema

Es importante que los padres sean sensibles a los sentimientos del niño o de la niña que moja la cama. Por ejemplo, estos niños tal vez no quieran pasar la noche en casa de un amigo o ir a un campamento de verano. Pueden sentirse avergonzados de que sus amigos descubran que mojan la cama.

Procure que su niño(a) entienda que el mojar la cama no es su culpa y que esto pasará con el tiempo. Recuerde que su niño(a) no tiene control del problema y que también quisiera evitarlo. Hasta que eso ocurra, hay algunos pasos que pueden ser útiles:

Proteja la cama. Hasta que su niño(a) pueda permanecer seco durante la noche, coloque un plástico o cobertor de hule entre las sábanas y el colchón. Esto impide que la cama se moje y huele a orines.

Deje que su niño(a) ayude. Anime a su niño(a) a cambiar las sábanas y las cobijas mojadas. Esto le ayudará a ser responsable. Así mismo, puede aliviar la vergüenza que siente de que otros miembros de la familia se enteren cada vez que moja la cama. Si su hijo(a) ve esto como un castigo, no es recomendable hacerlo.

Establezca una regla para que no haya burlas en la familia.

No permita que los miembros de la familia, especialmente los hermanos, se burlen del niño o niña que moja la cama. Explíqueles que su hermano o hermana no hace esto a propósito y no forme un alboroto cada vez que el niño moja la cama.

Tome algunas medidas antes de la hora de acostarse. Pida a su niño(a) que use el inodoro y que evite tomar grandes cantidades de líquidos antes de acostarse.

Trate de levantarlo(a) para que vuelva a usar el inodoro justo antes de que usted se vaya a acostar si ya ha dormido por una hora o más.

Recompénselo(a) por las noches que pasa "seco(a)", pero no lo castigue cuando se moja.

Utilice una alarma que suene cuando se moja la cama. Si su niño(a) aún no es capaz de permanecer seco durante la noche después de emplear los pasos anteriores durante 1 a 3 meses, su pediatra podría recomendar el uso de una alarma que suena cuando se moja la cama. Cada vez que el aparato detecta orina, hace sonar una alarma para que el niño se despierte y use el inodoro. Si se usa tal como se indica, el aparato detectará la humedad de inmediato y hará sonar la alarma. Asegúrese de que su niño(a) vuelve a ajustar la alarma antes de acostarse a dormir.

Estas alarmas se venden en la mayoría de farmacias y cuestan entre \$50 y \$70. Producen entre un 50 y un 70% de cura, aunque algunos niños ocasionalmente vuelven a recaer una vez que dejan de usarla. Las alarmas suelen ser más efectivas cuando los niños están empezando a tener algunas noches secas y ya tienen cierto auto-control de la vejiga.

Medicinas. Si la alarma para detectar humedad no soluciona el problema después de 4 a 6 meses, su pediatra podría recetarle una medicina oral. Existen diferentes medicinas para tal fin, pero por lo común son el último recurso y no son recomendables para niños en edad preescolar. Aunque pueden ser útiles para niños mayores, algunas de estas medicinas tienen efectos secundarios. Entre cuatro a cinco niños de cada 10 encuentran alivio con estas medicinas. Su pediatra comentará con usted las posibles medicinas, en caso de ser necesarias.

Evite tratamientos que no han sido acreditados. Puesto que el orinar la cama es un problema tan común, a través del correo se anuncian muchos programas y aparatos de tratamiento que aseguran ser la cura. Sea precavido, ya que muchos de estos productos hacen falsas promesas y pueden ser muy costosos. Su pediatra es la principal fuente de consejo, y debe ser consultado antes de que su niño(a) inicie cualquier tratamiento.

Sí ninguno de estos tratamientos funciona

Un pequeño número de niños que mojan la cama no responde a ningún tratamiento. Afortunadamente, con cada año que pasa y el cuerpo del niño madura, irá dejando de mojar la cama. Para cuando lleguen a la adolescencia, casi todos los niños habrán superado el problema. Sólo 1 de cada 100 adultos padece el problema de mojar la cama de modo persistente.

Hasta que su niño ya mayorcito supere el problema de mojar la cama, necesitará de mucho apoyo emocional por parte de la familia. El respaldo de un pediatra o de un profesional de salud mental también puede ser de utilidad.

Los padres deben brindar apoyo

Trate de no presionar a su hijo(a) a que adquiera control nocturno de la vejiga antes de que su cuerpo esté preparado. Aunque su hijo(a) se esfuerce al máximo, el mojar la cama está más allá de su control y podría sentirse frustrado o deprimido al ver que no puede evitarlo.

Si su hijo(a) tiene enuresis, usted podrá entender mejor el problema si lo comenta con su pediatra. El mismo también puede darle la tranquilidad de que su niño(a) es normal y que con el tiempo dejará de mojar la cama.

No deberá usarse la información contenida en esta publicación a manera de sustitución del cuidado médico y consejo de su pediatra. Podría haber variaciones en el tratamiento, las cuales su pediatra podría recomendar, en base a hechos y circunstancias individuales.

De parte de su médico

American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

La Academia Americana de Pediatría es una organización de más de 57,000 pediatras de cuidado primario, subespecialistas pediátricos y especialistas quirúrgicos de pediatría dedicados a la salud, seguridad y bienestar de los infantes, niños, adolescentes y adultos jóvenes.

Academia Americana de Pediatría
P.O. Box 747
Elk Grove Village, IL 60009-0747
Sitio electrónico en la red Internet: <http://www.aap.org>

Derechos de autor ©2001
Todos los derechos reservados.
Academia Americana de Pediatría