

## Incontinencia urinaria nocturna

### ¿Qué tan común es la incontinencia urinaria nocturna?

Mojar la cama por la noche es muy común, aunque la mayoría de la gente no hable sobre ello. Esto afecta al 15 % de niños mayores de tres años y es más común en los niños que en las niñas.

Cuando un niño nunca se ha mantenido seco por la noche se llama **enuresis nocturna primaria**. Rara vez hay una causa física o emocional seria. Algunas veces se conoce como enuresis nocturna.

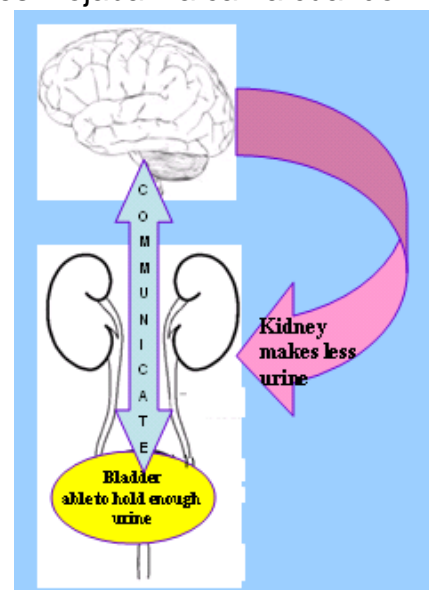
Cuando un niño se ha mantenido seco por al menos seis meses y después comienza a mojar la cama, se conoce como **enuresis nocturna secundaria**.

### ¿Cuál es la causa?

Con frecuencia se desconoce la causa exacta. Podría ser por una enfermedad, como una infección de la vejiga o podría mojar la cama por una reacción emocional a algún cambio en la vida del niño, como algún problema en la casa o en la escuela.

**Los niños no mojan la cama por ser perezosos.** Saber cuándo ir al baño por la noche es difícil. Varias partes del cuerpo deben trabajar en conjunto para permanecer seco por la noche. Los **riñones** limitan la cantidad de orina que se produce en la noche para que la vejiga no se llene. La **vejiga** guarda la orina que se produce. El **cerebro** necesita saber cuando la vejiga está llena para poder despertar a su hijo o decirle a la vejiga que siga aguantando la orina hasta la mañana siguiente. **Existen varias razones por las cuales los niños mojan la cama.**

1. Podría haber antecedentes familiares. Si ambos padres mojaban la cama cuando eran pequeños, existe un 80 % de probabilidad de que su hijo moje la cama. Si uno de los padres mojaba la cama, existe un 50 % de probabilidad de que su hijo moje la cama. A menudo, los niños dejan de mojar la cama aproximadamente a la misma edad en la que su(s) padre(s) lo hicieron, pero no siempre.
2. Es posible que sea más difícil que su hijo se despierte que otros niños.
3. La vejiga de su hijo podría almacenar menos orina por las noches que la de otros niños.
4. Es posible que su hijo no tenga suficiente hormona antidiurética (llamada en inglés ADH). Esta hormona ayuda a los riñones a producir menos orina por la noche para que la vejiga no se llene.



## ¿Cuál es la causa? (continuación)

5. La diabetes o una enfermedad de los riñones puede causar que el cuerpo produzca más orina. Los problemas para dormir como la apnea del sueño pueden causarle más dificultad al cerebro para que actúe cuando la vejiga ya está llena. Los problemas en el riñón o en la vejiga pueden provocar que el niño moje la cama, pero son poco comunes.
6. Algunos niños que se mojan durante la noche también lo hacen durante el día.
7. Los niños cuyo excremento es duro (están estreñidos) son más propensos a mojar la cama.

## ¿Cómo se trata?

Se le preguntará sobre la salud de su hijo e historia de incontinencia urinaria nocturna. Examinaremos a su hijo y le haremos una prueba de orina para ver si hay infección. También podrían ser necesarios otros exámenes.

La mayoría de los niños que mojan la cama dejarán de hacerlo sin tratamiento alguno. La edad en la que esto sucede es distinta para cada niño. Para algunos niños y padres, el saber que no existe una razón emocional ni física de la incontinencia es suficiente y están dispuestos a esperar hasta que desaparezca por sí sola.

Es posible que usted no quiera esperar. Deberá trabajar con su hijo. Hable con el proveedor de salud de su hijo sobre el tratamiento, el cual puede incluir medicamento o una alarma. El tratamiento:

- Despertará el cerebro de su hijo para que vaya al baño por la noche.
- Ayudará a la vejiga a aguantar la orina hasta la mañana.
- Disminuirá la cantidad de orina que se produce en la noche.

## Consejos para tener éxito

Existen muchas cosas que usted puede hacer para ayudar a su hijo a tener éxito.

- **Sea positivo y ayude a su hijo a creer que va a permanecer seco.** Mojar la cama no es culpa de su hijo. Ayude a su hijo a seguir los pasos para evitar mojar la cama. Alague a su hijo por limitar las bebidas, tomarse el medicamento y por usar una alarma. No lo castigue ni se burle cuando moje la cama. El castigo no ayuda.
- **Ofrézcale líquidos durante el día.** La enfermera o el médico le dirá cuánto deberá beber su hijo durante el día. Esto ayuda a que la vejiga aprenda a aguantar más orina. Su hijo tendrá menos sed por la noche. El agua también ayuda a ablandar el excremento.
- **Después de la cena, limite la cantidad de líquido que toma su hijo.** Las bebidas deben ser sin cafeína, sin chocolate, sin refresco y sin cítricos, ya que estas bebidas pueden molestar la vejiga.

- **Recuérdale a su hijo ir al baño justo antes de irse a dormir.** Pídale que use el inodoro y luego se aliste para irse a la cama. Pídale que vuelva a intentarlo unos cuantos minutos después. La vejiga realmente se vacía después de haber ido unas cuantas veces al baño. Los niños que leen o ven televisión durante más de ½ hora antes de irse a dormir deben levantarse e ir una vez más.
- **Ayude a su hijo a dormir lo suficiente.** Los niños duermen más profundamente cuando están súper cansados. Esto les hace más difícil darse cuenta de que la vejiga está llena.
- **Una lamparita de noche le puede ayudar** si a su hijo le asusta levantarse al baño en la oscuridad.
- **Pídale a su hijo que le ayude a quitar las sábanas mojadas en la mañana y a ponerlas en la ropa sucia.** Asegúrese de que su hijo sepa que esto no es un castigo. Usted está ayudando a que su hijo se haga responsable.
- **Además de dejar pasar tiempo, una alarma es la única cura para la incontinencia.** Esto ayuda a que el cerebro aprenda a identificar cuando la vejiga esté llena. Su hijo aprende a despertarse a ir al baño o a aguantar la orina toda la noche. Esto le tomará varios meses.
- **Existen medicamentos que le podrían ayudar, los cuales son sólo un tratamiento pero no una cura.** Una vez que su hijo deje de tomar el medicamento, podría volver a mojar la cama. Su médico o enfermera pueden hablar con usted sobre estos medicamentos.

**ALERTA:** Llame al médico de su hijo, a la enfermera o a la clínica si tiene cualesquier preguntas o inquietudes o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

**Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.**