Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Mi hijo aún moja la cama, ¿me debo preocupar? ¿qué puedo hacer?

¿Qué es la enuresis?

Es ***orinarse mientras duerme*** a partir de los 5 años. A esa edad se espera que ya no suceda. El control de la vejiga se suele conseguir entre los 2 y 3 años.

Se dice que la enuresis es **primaria** cuando nunca ha dejado de mojar la cama por la noche. Se llama **secundaria** cuando dejó de mojar la cama al menos 6 meses seguidos y vuelve a mojar por algún motivo.

¿Por qué ocurre?

Las causas no se conocen bien. No se sabe por qué ciertos niños por encima de los 5 años se siguen orinando por la noche. Se piensa que tiene que ver con:

- La herencia: muchas veces algún familiar lo ha tenido.
- El género: sobre todo los varones.
- Mayor producción de orina por varios motivos. Puede ser por beber mucho antes de acostarse o durante la noche.
- No se despiertan para orinar.
- Estreñimiento crónico: el intestino lleno de heces presiona sobre la vejiga.
- Problemas psicológicos: estrés, conflictos familiares o escolares, celos por el nacimiento de un hermano, etc.

¿Cuándo debo consultar con el pediatra?

A partir de los cinco años cuando haya preocupación por la enuresis en el niño y/o la familia. La enuresis puede tener repercusiones psicológicas negativas en su hijo.

Algunos niños pequeños que mojan pocas noches pueden curar solos. Es muy poco probable que se solucione sin tratamiento si moja casi todas las noches o es mayor de 9 años. En estos casos no espere a consultar.

Otros motivos por los que hay que ir al médico son

- Tiene enuresis después de no haberse orinado al menos durante 6 meses seguidos.
- Cambios en la cantidad o en el número de veces que orina al día.
- Si asocia estreñimiento o encopresis (se hace “caca” en la ropa).
- Dolor, escozor o dificultad para orinar. Orina turbia, maloliente o con sangre.
- Chorro fino al orinar o escapes de gotas de orina después de finalizar.
- Escapes de orina durante el día. Es normal si el niño no va a orinar porque está atrapado en el juego, la televisión,

etc.
- Tiene un cambio repentino de la personalidad o del estado de ánimo.

¿Qué suele hacer el pediatra en la consulta?

- Le hará preguntas sobre la salud y el problema de su hijo.
- Es posible que le mire el abdomen, los genitales y la espalda.
- También puede solicitar un registro de la cantidad y veces que orina al día, durante unos días. Así se sabe cuánta orina cabe en su vejiga.
- No suele necesitar otras pruebas (análisis, radiografía, ecografías…) antes de iniciar el tratamiento. Si piensa en alguna enfermedad, probablemente lo derive a otro especialista.

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo?

No riña ni castigue al niño que moja la cama. Es un problema médico. No lo hace porque quiere. Seguro que a él también le molesta, aunque no lo diga.

Puede ayudarle con estas medidas:

- No haga que se sienta culpable. Le ocurre a muchos niños.
- Regla familiar: no burlarse del niño. La autoestima de su hijo está en juego.
- Vigile que orine antes de acostarse y que no beba líquidos antes de dormir o por la noche. Se deben evitar las bebidas con cafeína.
- Al iniciar el tratamiento es mejor no usar el pañal para dormir. Se puede poner un protector del colchón bajo la sábana. También es cómodo poner absorbentes con/sin alas sobre la sábana.
- El niño puede rellenar un calendario de noches secas y mojadas mediante dibujos o pegatinas. Así se motiva y lo premia cuando consiga algún objetivo. Si ve que no mejora, no insista con el calendario porque le frustrará.
- Tenemos que felicitar al niño con los mínimos avances: despertarse seco de la siesta o alguna noche, despertarse para orinar, intentar no ponerse pañal para ser mayor….
- Es bueno que su hijo le ayude o cambie solo la ropa mojada. Pero que no lo vea como castigo.
- No funciona que levante al niño por la noche para ir a orinar. El niño suele estar dormido y no se da cuenta de lo que hace. No vale la pena tomarse esta molestia.
- Tampoco resuelve la enuresis retener la orina durante el día, 5-15 minutos, cuando siente ganas de hacer pis.
- Puede hacer que la vejiga no funcione bien si le dice que “corte el chorro” cuando está orinando. No lo haga.

¿Cuándo se debe iniciar un tratamiento?

Muchos padres no saben que hay tratamientos eficaces y consultan muy tarde. Creen que es normal que sus hijos mojen la cama por la noche porque a ellos también les pasaba. No sabemos a qué edad se va a curar la enuresis en cada caso. Algunos adolescentes o adultos siguen mojando la cama si no se tratan. No espere a que esto pase. Los niños más pequeños que mojan pocas noches por semana son los que más probabilidad tienen de curar espontáneamente o con estímulo.

Cada niño y sus circunstancias son diferentes. El tratamiento se puede iniciar a partir de los 5 años.

¿Existen tratamientos eficaces para solucionar la enuresis?

Hay dos tratamientos para solucionar o controlar la enuresis:

- Alarma de enuresis: Enseña al niño a responder a las sensaciones de la vejiga. Se hace con un aparato que emite sonido, luz y/o vibración con las primeras gotas de orina. Es el tratamiento más eficaz. Exige motivación, esfuerzo y colaboración del niño y familia.
- ***Desmopresina***: es una medicina que disminuye la producción de orina por la noche. Es ideal para los campamentos o situaciones esporádicas y una alternativa a la alarma cuando no está indicada o no puede utilizarse. Son frecuentes las recaídas al suspenderla. Tiene riesgos de intoxicación si bebe líquidos. Debe evitar beber desde 1 hora antes hasta 8 horas después de su toma. Si tiene vómitos, diarrea, dolor de cabeza o adormecimiento se debe dejar el tratamiento y consultar.

Los dos tratamientos requieren ser constantes y la supervisión por un profesional. Se suelen necesitar varios meses para solucionar la enuresis. Puede haber recaídas que exijan nuevos ciclos o cambios de tratamiento.

*Información sobre Alarmas para el tratamiento de la enuresis nocturna. Accesible desde http://bit.ly/ALARMAS-enuresis (elaborado por:*Carmen García Rebollar*. Pediatra)

Fecha de publicación: 30-09-2011

Última fecha de actualización: 15-02-2017

Autor/es:

- Mª Isabel Úbeda Sansano. Pediatra. Centro de Salud de L'Eliana. L'Eliana (Valencia)
- Roberto Martínez García. Urólogo. Unidad de Incontinencia Urinaria. Hospital Clínico Universitario. Valencia

CC BY NC ND
