

El niño que moja la cama ¿Cómo entender el problema desde las aulas?

Mojar la cama ([enuresis](#)) es un problema frecuente e infravalorado en la infancia que se oculta por vergüenza. Tiene tratamiento médico. Si no se soluciona provoca baja autoestima u otros trastornos emocionales en los niños que la padecen. **Puede tener un impacto negativo a nivel escolar.**

¿Qué es la enuresis?

Es el **escape de orina mientras el niño está durmiendo**. Se considera un problema a partir de los 5 años. El [control de la orina durante el sueño](#) se consigue habitualmente entre los 2 y 4 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. En algunos casos la enuresis se asocia con escapes de orina por el día.

¿Por qué ocurre?

No se sabe por qué ciertos niños por encima de los 5 años se siguen orinando por la noche. Se cree que tiene que ver con:

- La herencia: muchas veces algún familiar lo ha tenido.
- El género: sobre todo los varones.
- Problemas miccionales que también están por el día.
- Mayor producción de orina por varios motivos.
- No son capaces de despertarse para orinar.
- El [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.

¿Qué debo saber?

No mojan la cama por llamar la atención, es involuntario. La enuresis tiene repercusiones psicológicas negativas. Se sienten diferentes. Están malhumorados. Evitan dormir en casa de amigos o que estos duerman en su casa. No van a [campamentos](#), aunque les apetece. Puede generar baja [autoestima](#) y problemas de conducta. A veces se asocia a [déficit de atención/hiperactividad](#). Es un problema médico que tiene solución.

¿Cómo actuar?

En ocasiones, además de enuresis, tienen escapes de orina por el día. Puede considerarse normal en los niños muy

pequeños que retienen la orina de forma voluntaria por estar atrapados en el juego u otra actividad. En los demás casos siempre hay algún motivo que se debe investigar. Evitar mostrar enfado. A él también le molesta, aunque no lo diga. Averiguar de forma sutil si también tiene escapes durante la noche. En este caso puede ayudar con estas medidas:

- Evitar que se sienta culpable. Decirle que hay otr@s chic@s que mojan la cama. Es frecuente.
- Evitar la humillación por los compañeros. La autoestima está en juego.
- Estimular al niño y a los padres a que consulten con un profesional. Se puede solucionar.

¿Qué suele hacer el pediatra en la consulta?

- Hará preguntas sobre su salud y este problema.
- Es posible que le explore 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 se suelen necesitar otras pruebas (análisis, radiografía, ecografías...) antes de iniciar el tratamiento. Es probable que lo mande a otro especialista si piensa en alguna enfermedad.

¿Cuándo se inicia el tratamiento?

El tratamiento se puede iniciar a partir de los 5 años. 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. Los niños pequeños que mojan pocas noches se suelen curar solos. Pero no se sabe a qué edad se va a resolver la enuresis de forma espontánea en cada caso. Es muy poco probable que se solucione sin tratamiento si moja casi todas las noches o [ya ha cumplido 9 años](#). En estos casos se recomienda animar a la familia a que acudan al pediatra. Algunos adolescentes o adultos siguen mojando la cama si no se tratan. No hay que esperar a que esto pase.

¿Existen tratamientos eficaces para solucionar la enuresis?

Hay dos tratamientos:

- **[Alarma de enuresis](#)**: Enseña al niño a responder a las sensaciones de la vejiga mientras duerme. Es el tratamiento más eficaz. Exige motivación, esfuerzo y colaboración del niño y la familia. Es una terapia conductual. Usa un aparato con un sensor de humedad que se coloca en la ropa interior o el pijama y emite sonido, luz y/o vibra con las primeras gotas de orina.
- **Desmopresina**: es un medicamento 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 se puede utilizar. Son frecuentes las recaídas al suspenderla. Tiene riesgo de intoxicación si bebe líquidos por la noche. 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 constancia y supervisión por un profesional. Se suelen necesitar varios meses para solucionar la enuresis. Puede haber recaídas que exijan nuevos ciclos o cambios de tratamiento. **La mayoría de los casos se curan.**

Fecha de publicación: 18-09-2022

Autor/es:

- [M^a 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

