

## Se me escapa la orina durmiendo y no sé qué hacer

### ¿Qué es la enuresis?

Son **escapes de orina mientras se está durmiendo**, a una edad en la que ya no suele suceder.

Es frecuente en niños pequeños. Pero a veces persiste en el adolescente o adulto. Entre 2 y 3 de cada 100 adolescentes la podéis tener.

- Se dice que es **primaria** cuando nunca hubo control del pis por la noche (es la más frecuente).
- Y **secundaria** cuando se había conseguido el control al menos 6 meses y se vuelve a perder por algún motivo.

### ¿Por qué ocurre la enuresis en un adolescente?

**La mayoría de las veces no se sabe la causa.** Suele ocurrir en adolescentes sanos. Sin embargo, algunas circunstancias pueden hacer que aparezca, persista o sea más difícil que se cure:

- Infecciones de orina.
- Estreñimiento crónico.
- Deseo de orinar frecuente (urgencia), escapes de orina (aunque sean gotas) durante el día.
- Trastorno de déficit de atención/hiperactividad.
- Enfermedades en las que se produce más orina (diabetes, insuficiencia renal...).
- Situaciones de stress: separación de los padres, muerte de un familiar cercano, tensión familiar, abuso sexual, cambio del entorno social y escolar...
- Antecedente de enuresis en algún familiar próximo.
- Sexo varón.

### ¿Cómo influye en mi vida diaria?

**La enuresis te puede originar sentimientos negativos:**

- De ser diferente,
- Estar disgustado contigo mismo,
- Vergüenza y miedo a ser descubierto,
- Estar incómodo y evitar algunas actividades y relaciones sociales,

- Culpable por la carga de trabajo que produce mojar la cama y porque en ocasiones puede ser motivo de conflictos familiares.

El tratamiento adecuado solucionará estos problemas.

### **¿Hasta cuándo me va a durar?**

La pubertad no cura la enuresis. **Un tratamiento apropiado logrará la sequedad.**

### **Evita medidas que NO son eficaces:**

- Tratamientos de hierbas, [homeopatía](#), acupuntura, quiropráctica
- Entrenamientos durante el día para aguantar la orina cada vez más tiempo
- Ejercicios de cortar el chorro mientras orinas, ya que pueden dañar la forma de orinar
- Que te levanten para orinar durante la noche puede conseguir que no mojes la cama, pero no cura tu enuresis. Al contrario, estimula a orinar dormido, no a retener y despertarte.

### **¿Qué puedo hacer para curar la enuresis?**

No te sientas culpable. **No mojas la cama porque quieres y esto debe saberlo tu familia.** Es un problema que puede solucionarse. Consulta con tu pediatra o médico, quien tras explorarte y probablemente hacer alguna prueba, te dirá cuál es la mejor opción para solucionar la enuresis.

### **Las siguientes medidas pueden ayudarte:**

1. Orina antes de acostarte.
2. Evita tomar bebidas con cafeína.
3. **El mejor tratamiento es la [alarma de enuresis](#)**, pero no lo hagas sin consultar con un profesional (puede ser tu pediatra), que esté familiarizado con el tratamiento, te estimule y te controle de cerca. Si se hace mal, no funcionará, te desanimarás y se retrasará un tratamiento bien hecho.
4. No uses pañal para dormir cuando comiences el tratamiento. Puedes utilizar un protector del colchón bajo la sábana o, mejor absorbentes de cama con/sin alas, encima de la sábana.
5. Aunque encuentres apoyo en tu familia, eres tú el que debes tomar la iniciativa y responsabilizarte del tratamiento por completo. Cambia tu ropa mojada y la de la cama sin considerarlo como un castigo.
6. Recuerda que el tratamiento puede ser largo, pero no te desanimes. Felicítate ante cualquier avance.

### **¿Qué es la alarma de enuresis?**

Es un tratamiento que **te enseña a responder a las sensaciones de tu vejiga mientras duermes**, para que estés seco. La alarma te despierta con sonido, luz y/o vibración cuando caen las primeras gotas de orina. Debes parar de orinar, desconectar el sistema, ir al baño, cambiarte la ropa si se ha mojado y volver a conectar la alarma de nuevo antes de acostarte. Verás como poco a poco consigues retener la orina o despertarte tu solo para ir al baño antes de que suene la alarma. La duración del tratamiento es variable. En general suele ser largo (más de 4 meses) y debe mantenerse mientras veas que progresas. Exige un gran esfuerzo y colaboración por tu parte. Es fundamental mantener la ilusión por solucionar la enuresis.

## ¿Algo más me puede ayudar?

Cuando la alarma no puede usarse puede ayudarte:

- **Medicación: *Desmopresina***. Disminuye la producción de orina por la noche. La puedes tomar durante mucho tiempo. Pero para evitar riesgos, no debes consumir líquidos desde 1 hora antes hasta 8 después de la medicación. También debes consultar con tu médico si tienes vómitos, diarrea, dolor de cabeza o adormecimiento.
- Algunos especialistas también usan otros medicamentos.
- Pañales: no curan, pero disminuye la carga de trabajo si las otras medidas no funcionan.

**iRecuerda que, si la enuresis ha llegado hasta la pubertad no suele curar sola, busca ayuda! También debes consultar pronto con tu médico si tienes enuresis secundaria.**

**Cuando inicies un tratamiento debes ser constante y realizarlo siempre bajo el control frecuente de un médico.**

### Enlaces útiles:

- [Enuresis nocturna en adolescentes](#). En: Healthychildren.org. *Academia Americana de Pediatría*

---

**Fecha de publicación:** 1-10-2013

*Última fecha de actualización:* 01-09-2018

### Autor/es:

- [M<sup>a</sup> Isabel Úbeda Sansano](#). Pediatra. Centro de Salud de L'Elia. L'Elia (Valencia)
- [Roberto Martínez García](#). Urólogo. Unidad de Incontinencia Urinaria. Hospital Clínico Universitario. Valencia

