Famiped. Volumen 2. Nº 2 Junio 2009.
Revista electrónica de información para padres de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)

Mi hijo moja la cama. ¿Cuándo consultar?

Autores:
Mª Isabel Úbeda Sansano. Pediatra de Atención Primaria. Valencia
Roberto Martínez García. Urólogo Unidad de Incontinencia Urinaria. Valencia
Javier Díez Domingo. Pediatra de Atención Primaria. Valencia

Palabras clave: enuresis, mojar la cama, hacerse pis, orinarse

¿Qué es la enuresis?

La palabra enuresis se refiere habitualmente a orinarse mientras se duerme, a una edad en la que se espera que ya no ocurra. Existen distintas causas, algunas no bien conocidas, capaces de hacer que un niño, por lo demás sano, se orine por la noche, más allá de los 5 años. Se ha relacionado con:

- Herencia: con frecuencia existe el antecedente de enuresis en algún familiar próximo.
- Mayor producción de orina por la noche: Puede ocurrir por tomar mucho líquido antes de acostarse o durante la noche, o por otras causas.
- No ser capaz de despertarse por el deseo de orinar.
- Problemas psicológicos: el estrés del niño por conflictos familiares o escolares, los celos por el nacimiento de un hermano, etc, pueden causar enuresis en un niño que ya no mojaba la cama.
- Tener una sensación continua de ganas de orinar, como puede ocurrirles a los niños con estreñimiento crónico.

¿Cómo abordar el problema desde casa?

- Recompénsele las noches secas y también los mínimos avances (despertarse seco de la siesta o alguna noche, despertarse para orinar, intentar no ponerse pañal para ser mayor…).
- Puede estimular la motivación del niño con un calendario de noches secas y mojadas. Las noches secas se puede dibujar, por ejemplo, un sol, y cada cierto número de soles (que se va aumentando si el niño mejora), se le da un pequeño premio. Si ve que el niño no mejora, no insista en mantener el calendario porque acabará frustrándose.
- Transmita a su hijo que no se sienta culpable, que se le pasará y que, aunque no lo digan en el colegio, le ocurre a muchos niños.
- Use un protector del colchón bajo las sábanas o protectores absorbentes encima de ellas. Evitará incomodidades y malos olores.
- Deje que su hijo le ayude a cambiar la ropa de cama mojada, pero no como un castigo.
- Establezca la regla familiar de no burlarse del niño.
- Pídale que orine antes de acostarse y que evite tomar grandes cantidades de líquidos antes de acostarse o durante la noche.
- Entrenar al niño durante el día para que, ante la sensación de ganas de orinar, retenga la orina cada vez más tiempo, no es perjudicial, pero no ha demostrado gran eficacia.
- Ejercitar al niño para que corte el chorro una vez comienza a hacer pis, se ha demostrado que es ineficaz y además predispone a patologías de la función vesical.
- Levantarlo para ir a orinar una o dos horas después de que se haya dormido, no ha demostrado ser eficaz para resolver la enuresis.

¿Cuándo debo consultar al médico?

Se debe consultar cuando en el niño se observa preocupación por la enuresis o los padres temen sus repercusiones. Muchos padres no consultan hasta edades avanzadas porque ellos mismos fueron enuréticos y consideran que es normal que sus hijos lo sean. Desconocen que existen tratamientos eficaces, que pueden ayudar a sus hijos y que quizás ellos no recibieron. La edad de 5 años se considera la más temprana para iniciar un tratamiento, aunque cada niño y circunstancia es diferente. También se debe consultar si:

- Aparece enuresis en un niño que no había mojado la cama durante más de 6 meses seguidos.
- Se producen cambios en la frecuencia de micciones o en la cantidad de orina producida durante el día.
- Siente dolor, escozor o dificultad para orinar. Si la orina es turbia, maloliente, rosada o hay manchas

de sangre en la ropa interior.

- El chorro miccional es fino o continúa el goteo de orina tras haber acabado.
- Tiene escapes de orina durante el día, excepto si la causa es que el niño no va a orinar porque está atrapado por el juego, televisión, etc.
- Nota cambio repentino de personalidad o estado de ánimo.
- Aparecen problemas al caminar (pueden indicar un problema neurológico).

¿De qué tratamientos disponemos?¿Son eficaces?

El tratamiento con alarma (un dispositivo que pita o vibra al percibir la salida de las primeras gotas de orina mientras el niño duerme) es lo más eficaz. Sin embargo, exige un esfuerzo y colaboración por parte del niño y la familia. Mantener la motivación del niño durante el periodo de cualquier tratamiento es fundamental y debe realizarse bajo la supervisión de un profesional.

Los fármacos pueden ayudar en determinados casos.

Los niños más pequeños que mojan sólo alguna noche por semana, son los que más probabilidad tienen de curar espontáneamente o con estímulo de motivación (calendarios de noches secas y mojadas).

Es importante conocer que, independientemente del tratamiento empleado, la mayoría de las veces se precisan varios meses hasta solucionar la enuresis. No es raro que existan recaídas que exijan nuevos ciclos o cambios en el tratamiento.

No existen datos para estimar la edad a la que se resolverá la enuresis en cada caso.

Cuando todo falla, hay que pensar que sólo 1 de cada 100 adultos siguen mojando la cama y que, por tanto, es de esperar que el problema se solucione con la edad. Mientras tanto, hay que elegir la solución más cómoda.