



Despertar con la cama mojada: Enuresis



La enuresis es el pasaje de orina involuntario durante el sueño, más allá de los 5 años en el que el control de esfínteres es habitualmente alcanzado.

Es una consulta muy frecuente a pediatras y a especialistas en Nefrología y Urología infantil.

Si bien la enuresis no es una enfermedad y tarde o temprano todos van a superarla, después de los 6 años convivir con ella puede ser difícil para la familia y muy especialmente para el niño.

Algunos niños con enuresis pueden sentirse avergonzados al despertar en un charco de pis, sin poder modificarlo por su voluntad.

Esta información se refiere exclusivamente al niño que **NUNCA** dejó de orinarse de noche (cama mojada) y que durante el día permanece seco. A esto se lo llama.

ENURESIS PRIMARIA

Preguntas que frecuentemente nos realizan los padres:

¿Es un problema común?

SÍ, es muy común. A la edad de 6 años de cada 100 chicos **SANOS** 10 mojan la cama, a los 12 años 3 de cada 100 mojan la cama y a los 18 años todavía queda 1 de cada 100 que se sigue mojando.

¿Puede desaparecer solo?

SÍ. A partir de los 6 años 15 de cada 100 niños enuréticos dejan de mojarse espontáneamente por año.

¿Es posible saber cuándo va a dejar de mojarse mi hijo?

NO es posible saber el momento exacto. Debemos tranquilizar al niño mientras se hacen las conductas médicas pertinentes.

Si mi marido o yo fuimos enuréticos ¿qué riesgo tiene nuestros hijos de ser enuréticos?

La probabilidad de cada nuevo hijo de ser enurético es del 44% si un padre lo fue y 77% si lo fueron ambos. Es muy raro que no haya algún familiar con el problema (tío, abuela, primo, etc.) no siempre declarado.

¿Cuál es la causa?

La causa es **MULTIFACTORIAL**. Además de la carga genética, puede existir una producción de orina nocturna superior a la capacidad que el niño puede tolerar o una vejiga pequeña incapaz de retener un volumen urinario normal. También puede deberse a un trastorno del sueño y del despertar o a un retraso madurativo que impide el reconocimiento al llenado y contracción de la vejiga durante el sueño.

¿Cuándo debería consultar?

Lo ideal es que al ingreso escolar el niño haya superado el problema. Alrededor de los **5 años es una edad adecuada** para hacer la 1era consulta. En ella el pediatra realizará un interrogatorio detallado y un examen físico completo. De esta manera se podrá evaluar si esto se debe a una

enfermedad que requiera un tratamiento especial o si se trata de una enuresis primaria.



Le va a pedir que registre

- en un calendario: que marque los días que amanece mojado.
- en una planilla (cartilla miccional) donde anote el horario en que se moja si lo hace una o más veces por noche, si moja solo el pijama, o también sábana, frazada, colchón, si y se despierta después de mojarse. También es necesario conocer como orina su hijo durante del día: cuantas veces y qué cantidad.

De acuerdo a los resultados pedirá o no más estudios.

En general, es el mismo niño el que pide que se lo ayude de distintas maneras y suele coincidir con el comienzo de la escuela y la mayor exposición social.

¿Y cuál es el tratamiento?

Existen una serie de medidas generales que pueden resultar útiles tales como:

Explicarles al niño y a la familia todo lo antes mencionado.

Evitar beber durante las 2 ó 3 horas antes de acostarse.

Tomar agua o soda a la hora de la cena, evitando gaseosas o jugos.

No cenar alimentos con mucho contenido de agua por ejemplo sopa.

No dar alimentos muy salados o muy dulces de noche para evitar que tenga sed.

Que haya un intervalo de al menos una hora entre la cena y el acostarse.

Vaciar la vejiga antes de dormir.

No dormir más de 10 horas seguidas.

Contraindicar el uso de pañales.

Facilitar el acceso al baño mediante alguna forma de iluminación.

Condenar cualquier forma de amenaza o castigo o burla.

El niño debe ser relevado de todo sentimiento de culpa o vergüenza.

Es importante que los padres sean tolerantes y que expresen la alegría frente a las noches secas y no manifiesten disgusto frente a las mojadas.

Las medidas generales pueden doblar la tasa de remisión espontánea.

Promover la participación activa del niño ya que este es el mayor interesado en levantarse seco.

¿Hay medicamentos u otros tratamientos para la enuresis?

El tratamiento comienza con las medidas generales a menos que se hubiera detectado una enfermedad que en tal caso requerirá tratamiento correspondiente.

Existen drogas para el tratamiento de la enuresis primaria que son de exclusivo manejo del médico.