

# Enuresis-involuntariamente mojar la cama

Mojar la cama es un problema común para los niños. Tiende a ser hereditario y afecta con mayor frecuencia a los niños. Está presente en alrededor del 15 al 20 por ciento de los niños sanos de 5 años de edad, el 7 por ciento de los niños sanos de 7 años, el 5 por ciento de los niños sanos de 10 años y el 1 a 2 por ciento de los niños normales a los 15 años. .

Es muy importante no avergonzar ni culpar a su hijo. No es su culpa (casi siempre los niños). Su vejiga todavía no está lista y / o entrenada. Tampoco es un problema con su paternidad o con su entrenamiento para ir al baño. Piense en la vejiga como un globo que necesita estirarse cada vez que se llena de orina. Si no se estira con regularidad, es mucho más difícil estirarlo. Cuando ya no puede estirarse (o cree que ya no puede estirarse), "descarga" su contenido de orina. La vejiga tiene una válvula que puede controlar con la mente, pero eso es algo que llega con la madurez en un momento variable.

Las técnicas conductuales tienen como objetivo aumentar la capacidad de la vejiga y entrenar al cerebro para que el flujo de orina pueda detenerse voluntariamente. La primera técnica se llama entrenamiento de la vejiga. Es necesario estimular la ingesta de líquidos durante el día. Luego, pídale a su hijo que intente sostenerlo cada vez más. Como eso es algo subjetivo, intentamos que sea más un concurso pidiéndole que llene una botella. Mantenga una botella en el baño que usa habitualmente. Al poner un trozo de cinta adhesiva en la botella en el punto más alto que puede llenar, puede ver si está llenando la botella más cada semana. Recompensarlo de alguna manera también puede mantener su interés en este "juego".

El segundo método es simplemente decirle que practique detener el chorro de orina mientras orina. Muchos niños piensan que una vez que empiezas no puedes parar, ¡pero eso no es cierto! Esto ayuda a madurar la vía en el cerebro para retener la orina. Esto es especialmente útil para quienes tienen enuresis diurna.



Es posible que haya notado que despertar a su hijo en medio de la noche generalmente no resuelve el problema de mojar la cama durante la noche. La razón es que el cerebro no ha aprendido que se puede suprimir la necesidad de orinar. El uso de un sistema de alarma puede ayudar, pero es importante no usar métodos de avergonzar, o esto parecerá un castigo. Permitir que su hijo cambie sus propias sábanas puede iniciar una actitud de "hacerse cargo", lo que será útil.

Un zumbador de alarma se llama Wet-Stop. Es una alarma portátil del tamaño de una caja de cerillas, unida con una tira de velcro en la zona de los hombros de la camiseta o camión del niño. Estos solo tienen éxito cuando su hijo está listo. Se adjunta un sensor de humedad al exterior de la ropa interior. Un par de gotas de humedad dispararán la alarma. Wet-Stop está disponible a través de Palco Laboratories Otras opciones:

Alarma Nytone 801973-4090 \$ 88  
Orinal localizador 800497-6573 \$ 75  
Sleep Dry 800346-7283 \$ 54 (2011)

Se pueden usar medicamentos, pero solo son útiles si su hijo está casi listo para secarse. Ditropan, un fármaco antiespasmódico, puede ser útil para enuresis diurna. Puede reducir la frecuencia de las contracciones de la vejiga, retrasando las ganas de orinar. El tofranil (imipramina) se usa por la noche. Ayuda al cerebro a prestar más atención a las señales que recibe. DDAVP es una hormona natural del cuerpo que hace que el cuerpo produzca menos orina. La producción excesiva de orina rara vez es una causa de enuresis. DDAVP viene en forma nasal (inhalada) y en forma de píldora. Si se abusa, puede causar graves alteraciones de los electrolitos. tsg with Giovanna's help 2-2022

**Caring Family, S.C. 815 459-2200**

Drs Gancayco (ambos), Ramirez, Giese y NFP Lauren. Visite nuestra línea web en: [www.mycaringfamily.com](http://www.mycaringfamily.com)