



Enuresis (Orina nocturna al dormir)

La enuresis es la liberación de orina durante el sueño. La enuresis es normal en niños de hasta 6-7 años de edad. Enuresis es un proceso natural; los niños no mojan la cama a propósito. Enuresis es común. Aproximadamente el 10% de los niños de 6 años mojaron la cama al menos una vez al mes. Hay una buena tasa de resolución espontánea ya que el 15% de los niños después de los 6 años dejarán de orinar en la cama cada año sin ningún tratamiento. Casi todos los niños dejan de mojar la cama antes de cumplir los 18 años.

Evaluación

Descartaremos una condición médica como causa de la enuresis. Se pueden realizar exámenes tales como análisis de orina, ultrasonido renal / vesical, radiografía y EMG / uroflow con residuo posmiccional.

Tratamiento para la enuresis

¿Su hijo necesita tratamiento?

La respuesta depende de su hijo y de lo que es importante para su familia.

- En general, los niños más pequeños (de 4 a 5 años) no deben ser tratados, porque la enuresis nocturna es normal a esa edad.
- Su hijo debe querer dejar de mojar la cama o el tratamiento no funcionará bien.
- La enuresis no daña el cuerpo de su hijo de ninguna manera, por lo que algunas familias prefieren esperar más tiempo para ver si lo deja de forma natural. Hay muchas maneras de lidiar con ropa / ropa sucia si esto es lo que usted prefiere.
- A algunos niños y sus familias no les molesta orinar en la cama en casa, pero les gustaría tener algo para controlarlo cuando van a pasar la noche fuera de casa o en viajes de camping / vacaciones.

Partes generales del tratamiento

- NUNCA castigue o avergüence a su hijo por mojar la cama. Recuerde, su hijo no moja la cama a propósito.
- Explique a su hijo que necesita despertarse por la noche e ir al baño. Explíqueles que solo ellos pueden resolver el problema.
- Haga que su hijo ayude a cambiar y lavar las sábanas.
- Limite grandes cantidades de líquido 2-3 horas antes de acostarse y especialmente evite las bebidas con cafeína.
- Recuérdele a su hijo que vaya al baño todas las noches antes de acostarse, incluso si no sienten que tienen que ir. De hecho, asegúrese de ir dos veces antes de acostarse (antes y después de cepillarse los dientes).

- Facilite el acceso al baño. Use luces de noche / linternas para ayudarlos a llegar fácilmente.
- Lleve un registro de noches secas usando un calendario. Coloque una calcomanía cada día que su hijo permanezca seco toda la noche. Elogie a su hijo por las noches secas.
- Apoye a su hijo. Anímalo a que el problema sea mejor si ambos trabajan juntos. Comprenda que un mejor éxito depende del cumplimiento diario con mejores hábitos de vejiga e intestinos, y probablemente demorará entre 6 meses y un año para que se produzcan resultados reales.
- El estreñimiento es un factor importante que contribuye en muchos niños y puede necesitar un tratamiento agresivo.

Alarmas de enuresis

Las alarmas son el tratamiento más exitoso para la enuresis. Las alarmas usan una pequeña almohadilla que va en la ropa interior de su hijo. La almohadilla detecta la humedad. Tan pronto como su hijo moja la cama, la alarma despierta al niño. Con el tiempo, a través del acondicionamiento, el cuerpo de su hijo aprende a despertarse antes de que suene la alarma, es decir, antes de mojar la cama.

Alrededor del 70-80% de los niños dejan de orinar en la cama después de usar una alarma todos los días durante 3 a 4 meses. Una vez que la enuresis se detiene, ya no tienen que usar la alarma. Alrededor del 10-15% de estos niños más tarde vuelven a mojar la cama, pero generalmente se detendrán si vuelven a usar la alarma.

- Ventajas:
 - Las alarmas funcionan bien con un efecto duradero.
 - Una alarma es relativamente barata. Cuestan alrededor de \$ 60-140.
 - Las alarmas no tienen efectos secundarios.
- Desventajas:
 - Los padres tienen que pasar mucho tiempo trabajando con sus hijos para obtener el mejor efecto de una alarma. Por lo general, al principio, la alarma solo activará al padre. Los niños, especialmente los que duermen profundamente, tal vez no oigan la alarma durante varios meses, lo que obliga a los padres a despertar al bebé por completo para ir al baño y sentarse en el inodoro.

Medicinas

A veces, los medicamentos se usan cuando otros métodos no funcionan o junto con otros tratamientos.

- Ventajas:
 - Las medicinas a menudo son efectivas a corto plazo.
 - Las medicinas son útiles para llevar a fiestas de pijamas, campamentos y otros lugares donde el niño se avergonzaría si mojara la cama.
- Desventajas:
 - Las medicinas no curan la enuresis; solo lo controlan. Cuando los niños dejan de tomar el medicamento, generalmente vuelven a mojar la cama.
 - Algunos medicamentos son caros.
 - Los medicamentos pueden tener efectos secundarios, y algunos pueden ser peligrosos si una persona toma demasiado.

Paciencia

¡La parte más importante del tratamiento!

Los tratamientos para la enuresis requieren tiempo y energía. No funcionan al instante. En muchos casos, lleva semanas o meses comenzar a ver resultados. Sé paciente y sigue trabajando con tu hijo. Con el tiempo, la mayoría de los niños mejorarán. Las recaídas son comunes y requerirán un segundo curso de tratamiento para retomar el rumbo.

Recursos

- Seven Steps to Nighttime Dryness by Renee Mercer, CPNP
- The Complete Bedwetting Book by D. Preston Smith, M.D.
- The M.O.P. Book: A Guide to the Only Proven Way to STOP Bedwetting and Accidents by Steve Hodges, M.D.
- www.bedwettingstore.com