



# ¿MOJAR LA CAMA?

www.pisenlacama.com



¡Pon fin de forma sencilla al problema de la enuresis de tu hijo!

- Consultar con el médico. Especialmente si el niño es mayor de 6 años o la enuresis se acompaña de otros síntomas (escapes diurnos, dolor al orinar, etc.).
- Nunca regañar al niño por mojar la cama, es algo que no puede evitar. Es mejor alabar los logros cuando tiene noches secas.
- Llevar un registro de las noches secas y mojadas para ver la evolución de la enuresis
- Es importante que el niño no beba mucho líquido durante la cena y antes de acostarse. Que vaya al baño siempre antes de ir a la cama.
- Levantar al niño para que vaya al WC a media noche, no siempre resulta eficaz.
- Durante el día puede aprender técnicas que mejoren el control de la vejiga como aguantar unos minutos cuando tenga ganas de orinar o cortar el chorro cuando se produce la micción.
- El uso de pañales o calzoncillos absorbentes, no corrige el problema pero puede salvar en ciertas situaciones como dormir fuera de casa, campamentos. No forzar al niño si no quiere usar pañales.

## Por último



La enuresis sin ser un problema grave, afecta bastante a los niños, ya que les limita su autoestima, relaciones sociales, y afecta negativamente su imagen. Aunque se “suele curar sola” puede ser el momento para buscar una solución para ayudar a su hijo. No dejes que la enuresis afecte a la vida de tu hijo.

## Para más información

En nuestra página web puedes encontrar información y recursos a cerca de la enuresis.

En la web también encontrarás un libro para poner fin al problema de la cama mojada.

## Enuresis

*Pon fin de una vez al problema de la cama mojada de tu hijo*



<http://www.pisenlacama.com>

[info@pisenlacama.com](mailto:info@pisenlacama.com)

Todos los derechos reservados © 2012

## ¿Qué es la enuresis nocturna?



*¡La cama mojada tiene solución!*

*La enuresis es un trastorno leve, aunque pesado y en la mayoría de los casos pasajero que se corrige con la edad.*

# La enuresis



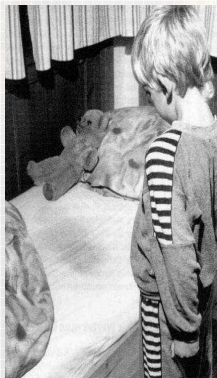
La enuresis consiste en una emisión involuntaria de orina que tiene lugar durante el sueño y es considerado un problema a partir de los 6 años.

La enuresis, tiene lugar a una edad en la que se supone que no debería ocurrir y suele ser motivo de preocupación, conflictos y situaciones difíciles, tanto para los padres como para el niño que lo padece. Sin embargo es un problema poco comentado con el médico ya que con el paso del tiempo y un poco de ayuda y paciencia, suele resolverse satisfactoriamente.

Por regla general, los niños que padecen enuresis, están perfectamente sanos y no tienen ningún otro problema. La enuresis llega a estar presente en el 2% de los adolescentes.



La enuresis es un problema que a pesar de los avances están poco claras las causas y del que no se sabe todo. El desconocimiento es causado por el secretismo con el que muchas veces es llevado en la familia y no se acude al médico.



La enuresis aunque incómoda, tiene solución, existen tratamientos eficaces.

## ¿Cuándo se considera enuresis?

Cuando un niño ha cumplido los seis años y continúa mojando la cama se puede hablar de enuresis y es el momento de consultar con el médico. Existen dos tipos de enuresis:

**Primaria:** Aquella en la que el niño moja la cama (sin causa aparente) y el niño no ha sido capaz de lograr la continencia en ningún momento.



**Secundaria:** Cuando el niño vuelve a mojar la cama tras un periodo de continencia de al menos 6 meses.

## Las edades de la enuresis

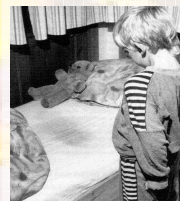
Es un problema **mucho más frecuente en niños** que en niñas.

A los 6 años hay entre un 15-20% de casos

A los 10 años hay entre un 6-8% de casos

En la adolescencia entre el 2-3% de casos

## Causas de la enuresis



Aun no está claro el origen de la enuresis pese a los años y las investigaciones que hay en el este tema. Existen diversas teorías respecto a las causas de la enuresis. Las teorías habituales dicen que la enuresis puede deberse a:

- ♦ **Retraso madurativo:** en el desarrollo del niño puede afectar también en el control de esfínteres
- ♦ **La hormona antidiurética:** responsable de la secreción de orina, un fallo en su producción durante la noche puede producir más orina que la que la vejiga puede almacenar.
- ♦ **Vejiga hiperactiva o micción no coordinada:** la enuresis podría explicarse por una capacidad funcional de la vejiga menor que la del resto de los niños. La vejiga inestable está presente en el 32% de los casos de enuresis, llegándose a prolongar hasta la edad adulta, manifestándose con otros síntomas como urgencia de micción, escapes diurnos, etc.

- ♦ **Alteración en los mecanismos del despertar:** Los niños cuando están durmiendo no son capaces de reaccionar ante las sensaciones que produce la vejiga llena orinándose en la cama.

- ♦ **Factores psicológicos:** en algunos casos la enuresis está asociada a algún cambio importante en la vida del niño: cambio de colegio, separación de los padres, nacimientos, etc.

La enuresis tiene un alto componente genético. Es más probable que un niño sufra enuresis si el padre o la madre la han sufrido y las posibilidades se disparan si el padre y la madre sufrieron enuresis de pequeños.



## Tratamientos

Afortunadamente existen diversos tratamientos eficaces para la enuresis. Entre ellos:

- ♦ **Farmacológicos:** Medicamentos como la hormona antidiurética, anti-depresivos, anticolinérgicos, etc.
- ♦ **Alarmas:** que avisan ante los escapes de la orina.
- ♦ **Terapias motivacionales**
- ♦ **Terapias psicológicas**
- ♦ **Entrenamiento de hábitos**
- ♦ **Tratamientos alternativos:** homeopatía, acupuntura, dietas.
- ♦ **Medidas higiénicas: protectores, pañales, etc.**
- ♦ Etc.