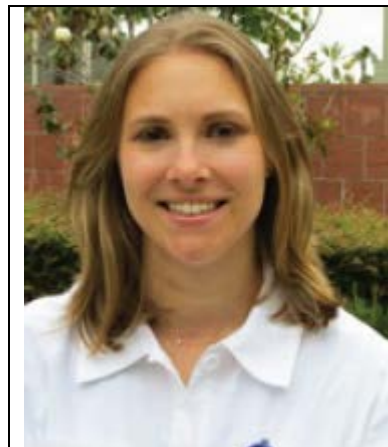


Haga que la enuresis diurna sea una cosa del pasado

[chla.org /blog/rn-remedies/make-daytime-wetting-thing-the-past](http://chla.org/blog/rn-remedies/make-daytime-wetting-thing-the-past)

Categorías:

[RN Remedies](#)



Un Blog escrito por NICOLE FREEDMAN, MSN, RN, CPNP

Soy una enfermera especialista en Urología Pediátrica de CHLA. Siempre quise cuidar de la gente desde que era una niña. Vivo mi sueño y mi slogan es: "Pediatria es lo mejor"

¿Sabía que muchos niños que ya avisan para ir al baño pueden tener accidentes y orinarse en la ropa durante el día? A veces estos accidentes pueden significar unas cuantas gotas en la ropa interior, pero a veces los niños tienen unos accidentes totales que requieren un cambio de toda la ropa. Este puede ser un problema muy frustrante tanto para los niños como para los padres. Como una enfermera especialista en la división de Urología Pediátrica de CHLA, trabajo con niños y niñas de todas las edades que sufren la enuresis diurna, que es orinarse en la ropa de día.

Al escribir este blog, RN Remedies®, espero proporcionar algunas sugerencias de ayuda para mantener a su niño sin accidentes y seco y lograr que las cosas sean mejor (y secas).

Las razones para la enuresis diurna

La enuresis diurna es cuando un niño que avisa para ir al baño tiene accidentes húmedos durante el día. Las estadísticas dicen que esto ocurre en 3 a 4 por ciento de los niños, particularmente en las niñas de edad escolar, y vemos numerosos casos aquí en CHLA. La enuresis diurna generalmente es

- Involuntaria, es decir el niño no lo hace a propósito.
- Puede ser el resultado de malos hábitos de limpieza y conductas que se han mantenido desde que aprendió a controlar los esfínteres.
- Pueden haberse desarrollado después de aprender a controlar los esfínteres y con el tiempo.

Un escenario común con el que tenemos que lidiar en la clínica de Urología es cuando los niños retienen la orina por tanto tiempo que filtran o gotean la orina. A menudo escucho a los padres decir que sus niños no quieren parar de jugar (a pesar de que ya



están cruzando las piernas, se sientan en los talones o hacen el “baile del pipí”) y no van al baño. Otros niños rechazan el uso del baño de la escuela porque quizás el inodoro es “grande” o el profesor no deja ir al baño durante la clase. También he visto niños que empiezan a retener la orina después de la primera infección urinaria porque les causó dolor y subsecuentemente, retienen la orina por el temor de que les vaya a doler de nuevo.

La enuresis diurna también puede ser secundaria a problemas más complejos, como una infección urinaria activa, un problema con las vías urinarias de su niño o su sistema nervioso. Aunque son menos comunes que los problemas de la conducta, es importante descartar primero todas las posibilidades.. Se recomienda consultar al pediatra de su niño.

Cómo superar los malos hábitos en el baño

Como lo mencioné antes, los accidentes en que el niño se orina en la ropa, a menudo son causados por malos hábitos en el baño. Si su niño ha estado orinando su ropa interior durante el día por un tiempo, va a tardar un poco para que suspenda esos hábitos. La clave es tener paciencia, estímulo y persistencia. Estos consejos pueden ayudar:

- Asegúrese que su niño se mantiene dentro de una programación del “tiempo para orinar”.
- Estimule a su niño a que orine al menos cada dos o tres horas durante el día, incluso si no tiene ganas de orinar.
- Inténtelo, comprando un “reloj de enuresis” o “potty watch” que pita o vibra, para mantener controlado a su niño. Los puede encontrar en Internet.
- Use un gráfico con estrellas para registrar las idas al baño. Su niño debe orinar al despertarse, a media mañana, a la hora del almuerzo, a media tarde, alrededor de la cena y luego antes de acostarse, Los niños pueden ganar bonos de “estrellas” por mantenerse secos. Según mi experiencia, los niños se motivan con incentivos como ganar calcomanías con estrellas canjeables por un premio.

El papel del “número dos”

Los niños que retienen la orina a menudo retienen las heces. [El estreñimiento](#) puede jugar un papel significativo causando accidentes con la orina. ¿Sabía usted que su niño puede estar estreñado incluso si tiene alguna forma de defecación todos los días? A veces nos encontramos que los niños que no parecen estar estreñidos están realmente “llenos de heces” cuando les hacemos una radiografía del abdomen.

Cuando el colon de su niño está lleno, puede evitar que su niño tenga la sensación requerida para que sepa que tiene que usar el baño. Un colon lleno de heces puede hacer presión sobre la vejiga, lo cual puede conducir a accidentes de micción. Hable con el pediatra de su niño si cree que su niño tiene estreñimiento. Los accidentes de la micción pueden mejorar significativamente si arregla el estreñimiento.

No vaciar toda la vejiga

Si su niño es bueno para retener la orina, puede ser muy difícil que relaje el esfínter externo (el músculo de la vejiga que se afloja y tensa para controlar la micción), de modo que no vacían completamente la vejiga cuando van al baño. También pueden relajar el esfínter externo en el tiempo inapropiado y filtrar la orina.

A este fenómeno común se le conoce como “disfunción de vaciado”. Cuando la vejiga no se vacía completamente, puede causar que su niño no sienta que tiene que ir al baño apenas a unos pocos segundos de que ya orinó! ¿Le suena familiar? Su niño puede mojar la ropa inmediatamente después de ir al baño porque no vació completamente la vejiga. Otras veces los niños se apresuran a orinar, hasta que orinan lo “suficiente” para que les pase la urgencia, pero su vejiga todavía está llena de orina. ¿Sabía usted que cuando los niños no vacían

completamente la vejiga, la orina que se estanca aumenta el riesgo de desarrollar una infección de las vías urinarias?

Una buena forma de ayudarlo a su niño es pedirles que orinen dos veces. Esto significa que terminan de orinar, pídale que lo intente de nuevo para ver si sale más orina. Yo le digo a mis pacientes que orinen, que salten o bailen unas cuantas veces y luego que intenten orinar de nuevo.

Mis otros consejos:

Estimule a su niño que no se apresure a orinar. Puede utilizar un medidor del tiempo en el baño, para asegurarse que su niño emplea suficiente tiempo para orinar y defecar efectivamente.

Estimule a su niño a relajarse y respirar profundo cuando defeca y orina, para ayudarlo a relajar los músculos y mejorar el vaciado de la vejiga.

Coloque un banquito enfrente del inodoro si su niño tiene cortas las piernas y no alcanza el piso. Esto le permitirá descansar los pies y hacer más fácil que se relaje.

Los problemas de las niñas

Las niñas que se sientan en el inodoro con sus muslos muy apretados pueden orinarse en la ropa interior porque después de ir al baño hay un “vaciado vaginal”. Esto ocurre cuando la orina retrocede hacia la vagina, que está muy junto a la uretra, cuando las piernas no se abren ampliamente. Lo que sube tiene que bajar, así que cuando estas niñas empiezan a caminar la orina les va a gotear, de su vagina a su ropa interior. Si usted tiene una niña, estas recomendaciones le pueden ayudar:

Cuando se sienta en el inodoro, asegúrese que lo hace con las piernas bien abiertas, que los muslos no se toquen. Podría ayudar si se les pide que monten el inodoro mirando hacia atrás. Estimule a su niña para que se limpie las áreas privadas con palmaditas y papel higiénico, especialmente si tiene sobrepeso. Puede ser de ayuda mostrarle como abrir sus labios mayores (en la parte de afuera de su área privada) para vaciar la orina que se puede haber estancado adentro.

Espero que este artículo le alivie parte del estrés cotidiano por los accidentes de micción y le conduzca a lograr ropa interior seca para su niño. Mientras pone en práctica esos consejos en su hogar, sea paciente y recompense a los niños por su duro trabajo. Si usted quiere que sus niños trabajen por algo que desean, como una viaje a un parque de atracciones, un nuevo aro-hula, un videojuego o ver su película favorita por la décimo séptima vez, motívelos a que hagan cambios y que sean permanentes. **Buena suerte, y por favor comparta esto con sus amigos y familiares que sean padres de niños pequeños.**