



¿QUÉ ES LA INCONTINENCIA URINARIA INFANTIL?

La incontinencia urinaria infantil (también llamada enuresis nocturna) consiste en que el niño orina involuntariamente mientras duerme. Esto puede ocurrir de vez en cuando o todas las noches.

La incontinencia urinaria infantil es común. Por lo menos uno de cada cinco niños en Australia se orina en la cama. La incontinencia urinaria infantil puede ser herencia familiar y es más común en los varones que en las niñas antes de los nueve años de edad. Puede ocasionarle trastornos al niño y una preocupación para la familia entera. A pesar de todo, existe ayuda.

¿CUÁL ES LA CAUSA DE LA INCONTINENCIA URINARIA INFANTIL?

La incontinencia urinaria infantil tiene su origen en la combinación de tres factores:

- el cuerpo produce una gran cantidad de orina durante la noche;
- una vejiga que durante la noche puede almacenar sólo una pequeña cantidad de orina; y
- no poder despertar por completo.

Un niño que se orina en la cama no lo hace por flojera o por travesura. La incontinencia urinaria infantil está relacionada con ciertas enfermedades, pero la mayoría de los niños que se orinan en la cama no tienen problemas de salud significativos.

El control diurno de la vejiga es condición preliminar para evitar la incontinencia urinaria nocturna. La mayoría de los niños dejan de tener incontinencia urinaria diurna a partir de los tres años y nocturna al entrar a la escuela. Sin embargo, no es regla fija, y los niños pueden sufrir un percance de vez en cuando, tanto de día como de noche, hasta la edad de los siete u ocho años.

¿EN QUÉ MOMENTO DE LA SITUACIÓN DE INCONTINENCIA URINARIA INFANTIL DEBE USTED PEDIR AYUDA?

Lo ideal es acudir a un profesional de la salud que tenga formación especializada en el campo de incontinencia urinaria infantil, como por ejemplo un médico, fisioterapeuta o enfermera especializada en incontinencia. Ellos pueden ayudar a los niños incontinentes más o menos a partir de los seis años de edad. Antes de los seis años puede a veces ser difícil hacer que el niño colabore. Sin embargo, en algunos casos puede ser prudente buscar ayuda antes, por ejemplo cuando:

- el niño no ha sufrido de incontinencia urinaria pero repentinamente empieza a orinar dormido;
- la incontinencia urinaria es frecuente cuando el niño ya está en edad escolar;
- la incontinencia urinaria molesta al niño o lo trastorna o enoja; o
- el niño mismo quiere que se resuelva el problema.



EL CONTROL DE LA VEJIGA ¿PUEDE SER TAMBIÉN UN PROBLEMA DIURNO?

Algunos niños que sufren de incontinencia urinaria nocturna también sufren problemas de mal funcionamiento de la vejiga durante el día. Van al baño muy pocas o demasiadas veces, tienen que correr al baño, tienen dificultades para vaciar enteramente la vejiga o tienen problemas intestinales. A menos que el niño se haya mojado, la familia a menudo no tiene cómo enterarse de estos problemas de control vesical e intestinal. En el caso de niños que ya saben ir al baño por sí solos, si se presenta una nueva incontinencia urinaria diurna hay que acudir al médico.

¿QUÉ HACER EN CASOS DE INCONTINENCIA URINARIA INFANTIL?

Muchos niños dejan de orinar involuntariamente por sí solos, sin ayuda de nadie. En el caso de niños que pasados los ocho o nueve años todavía sufren de incontinencias urinarias muy frecuentes, el problema no se resolverá sin tratamiento. Hay muchas maneras de tratar la incontinencia urinaria infantil. Lo primero que un profesional de la salud hace es un examen para establecer si existen causas físicas y determinar cómo funciona su vejiga durante el día. Hay algunos tratamientos para la incontinencia urinaria infantil que se usan con mayor frecuencia:

- **Programas de orientación vesical** para enseñarle al niño a adoptar hábitos para el buen funcionamiento de la vejiga. Esto significa que el niño aprende a beber líquidos en cantidad adecuada y a vaciar su vejiga cuando necesita ir al baño. Así se eliminan las urgencias repentinas que podrían llevar a incontinencias urinarias. Sin embargo, el lograr almacenar bastante orina durante el día no necesariamente elimina la incontinencia urinaria nocturna.
- **Alarma nocturna** que suena cuando el niño moja la cama. Este método le enseña al niño a despertarse al sentir la vejiga llena. La alarma puede ir en la cama o dentro de la ropa interior del niño. Da el mejor resultado cuando el niño quiere dejar de mojarse, se orina frecuentemente en la cama, cuenta con la ayuda de sus padres en la noche y usa la alarma todas las noches por varios meses. Hay casos de niños que dejan de mojarse usando la alarma, pero que pasado un tiempo vuelven a mojarse. Después de esta recaída se puede intentar con la alarma nuevamente.
- **Bajo receta médica, remedios o rociadores** que modifican la actividad de la vejiga o que disminuyen la cantidad de orina que se produce durante la noche. Estos remedios pueden ayudar a mejorar el funcionamiento nocturno de la vejiga. Los remedios por sí solos rara vez curan la incontinencia urinaria infantil. Es necesario mejorar el funcionamiento de la vejiga, de otro modo apenas se suspende el remedio, la incontinencia urinaria puede reanudarse.

¿QUÉ PUEDEN HACER LOS PADRES?

- Acudir a un profesional de la salud con formación especializada en incontinencia urinaria infantil, ya sea un médico, un fisioterapeuta o enfermera especializada en incontinencia.
- Conversar con el niño acerca del funcionamiento del cuerpo.
- Explicarle al niño el origen de su incontinencia urinaria.
- Hacer cosas con su niño que puedan ayudarle a sentirse bien consigo mismo.
- Felicite al niño cada vez que cumpla con lo recomendado por el profesional de la salud.
- Cerciorarse que su niño beba cinco o seis vasos de agua al día, ya que muchos de los niños con dificultades vesicales no beben suficiente agua.
- Hacer lo posible para que su niño consuma menos bebidas gaseosas.
- Apoyar al niño en su decisión de superar la incontinencia urinaria y mostrar una actitud positiva frente a los tratamientos en curso.
- Vigilar el estreñimiento ya que puede agravar el problema de la vejiga y acudir al médico si el problema persiste.
- Si el niño está usando una alarma para incontinencia urinaria, levantarse cuando suene, y ayudar al niño a despertarse y cambiarle la ropa o las sábanas. Además preocuparse de que haya luz suficiente durante la noche para facilitarle al niño la ida al baño.

Algunas cosas que NUNCA ayudan:

- Castigar por haberse orinado en la cama.
- Hacer pasar vergüenza delante de la familia o amigos.
- Llevar en la noche al niño en brazos al baño. Tal vez ahorre alguna sábana mojada, pero a la larga no ayuda al niño a no orinar en la cama.
- Intentar tratar la incontinencia urinaria del niño en momentos en que otros miembros de la familia están pasando por un momento difícil.

BUSQUE AYUDA

Toda situación de incontinencia vesical o intestinal, no importa cuán pequeña sea, merece atención. La incontinencia urinaria nocturna infantil es común y existe ayuda para resolverla.

Llame al servicio telefónico nacional de asistencia para casos de incontinencia y solicite ayuda de un experto (en inglés: Expert Advisors on the National Continence Helpline) sin costo alguno:

- información;
- consejos; y
- folletos.

LLAMADA GRATUITA * 1800 33 00 66 (de las 08:00 a las 20:00 horas, de lunes a viernes), o bien

Consulte este sitio de internet: www.bladderbowel.gov.au

El servicio telefónico puede contratar un intérprete a través del servicio telefónico de interpretación (en inglés: "Telephone Interpreter Service", más conocido por su sigla inglesa TIS). Sírvase llamar al 13 14 50 de lunes a viernes y pida que lo comuniquen con el servicio telefónico de asistencia (en inglés: "Helpline").

La incontinencia nocturna es común y hay dónde acudir en busca de ayuda

* A los llamados desde teléfonos celulares se les aplican las tarifas normales.

