

## MI HIJO MOJA LA CAMA ¿QUÉ PUEDO HACER?

MORAL GIL, LUIS. Pediatra. Hospital de la Vega Baja. Orihuela. Alicante.

Cuando un niño mayor de 5 ó 6 años se orina en la cama durante el sueño, decimos que padece enuresis nocturna. El control nocturno de la micción se obtiene por la maduración del sistema nervioso y urinario. Una especie de “reloj interno”, moderadamente influido por factores externos, es el que decide el momento en que el niño alcanzará ese control. Esta maduración es muy variable. Más de la mitad de los niños deja de mojar la cama a los 3 años de edad, pero a los 6 años aún moja la cama uno de cada 10 niños; a los 10 años, uno de cada 20; y a los 15 años, uno de cada 100. Suele haber una base genética, se comprueba porque otros miembros de la familia (padres, hermanos) han tenido el mismo problema.

Algunas veces el niño vuelve a mojar la cama después de haber conseguido el control por un periodo prolongado, lo que se relaciona con algún acontecimiento estresante (cambios o problemas en la familia o la escuela). Si la enuresis nocturna se acompaña de otros síntomas (como enuresis diurna, urgencia para orinar u otras alteraciones de la micción) o de otro tipo, puede haber una causa médica para ese problema. La enuresis nocturna no es una enfermedad, pero puede afectar a la autoestima del niño y dificultar actividades que impliquen pasar la noche fuera de casa.

Estos problemas aumentan de intensidad conforme el niño es mayor.

Lo más importante es no agravar el problema haciéndole sentir culpable, avergonzado e inferior. La actitud cariñosa y comprensiva de los padres y del resto de la familia es fundamental. Los padres deben entender que cada niño tiene su ritmo y que el niño no se orina por descuido ni a propósito. Culpar al niño o ridiculizarlo aumenta su sufrimiento y puede prolongar el problema. Es importante motivar al niño para que sea él quien desee terminar con el problema. En el momento en que se decida abordar el problema deben eliminarse los pañales y utilizar fundas impermeables para la cama.

Conviene reducir la toma de líquidos antes de acostarse, y orinar antes de dormir. El niño debe participar en el cambio de sábanas y la propia limpieza por la noche o a la mañana siguiente, no como castigo, sino como una manera de responsabilizarse en la solución. Por el día se ejercitará la retención vesical, intentando aguantar las ganas de orinar hasta que la vejiga esté llena. Se puede llevar un registro (un calendario), donde se marquen las noches “secas” y las noches “mojadas” para apreciar los progresos. Estos han de celebrarse y premiarse con recompensas pactadas previamente.

Siempre se debería consultar con el pediatra cuando un niño moja la cama pasados los 5 ó 6 años de edad, más aún si se acompaña de pérdida de orina diurnas u otros

síntomas. El pediatra descartará la existencia de enfermedades, aportará información a la familia para afrontar la situación adecuadamente e indicará los tratamientos oportunos para cada caso. Ninguna medida es plenamente eficaz y generalmente se requiere un tiempo variable, de semanas a meses, para obtener un resultado. Conforme el niño se hace mayor y se siente más afectado se pueden aplicar otros tratamientos.

Las alarmas son unos aparatos que detectan la humedad cuando se inicia la micción y despiertan al niño inmediatamente. Es el sistema más exitoso para adelantar la resolución de la enuresis. También se pueden emplear medicamentos que ayudan a suprimir la enuresis en momentos importantes o como complemento a los otros sistemas mencionados. Estas medidas deben emplearse como último recurso y bajo supervisión médica.