

PADRES E HIJOS

## El 16% de los niños con más de 5 años moja la cama por las noches

La enuresis no recibe el seguimiento adecuado porque los padres no le dan gran importancia



Adobe stock



Alejandra González  
@agdiosdado1

Seguir

Madrid - Actualizado: 08/05/2018 21:24h

«No pasa nada, ya madurará». Es la frase que repite la mayoría de los padres con niños con **enuresis**, la emisión de orina durante el sueño, sin despertar ni ser consciente de ello. Este trastorno, si no se trata como es debido, **no tiene fecha de caducidad en las personas**. ¿El principal problema? La falta de actuación de los padres y el infra diagnóstico por parte de estos. Si no lo cuentan, no saben que se puede tratar y solucionar a corto plazo.

### NOTICIAS RELACIONADAS

«La madre perfecta no existe»

Cualquier mujer puede desarrollar un trastorno mental durante el embarazo y el posparto

La primavera, la época ideal para empezar a retirar el pañal

La enuresis nocturna puede afectar a cualquier persona, siendo **alarmante a partir de los 5 años**. Es entonces cuando la vejiga debería estar controlada. ¿Por qué ocurre? «Debido a una alteración en la hormona antidiurética, encargada de disminuir la orina durante la noche», afirma **Isabel Lostal**, pediatra del Centro de Salud Actur Oeste. En gran parte de los casos, puede deberse a la producción excesiva durante las horas de sueño o a la capacidad reducida de la vejiga –entre un 25-30 por ciento más pequeña–.

«En un 90% de los casos, es hereditario», comenta **Juan Carlos Ruiz de la Roja**, jefe del servicio de Urología del Hospital Universitario Santa Cristina de Madrid, en un encuentro organizado por Ferring y la Asociación Nacional de Informadores de la Salud (ANIS). Este urólogo habla también de la **estrecha relación** de la enuresis con otras

patologías como el estreñimiento, Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), Síndrome de Apnea Obstructiva del Sueño (SAOS) o dificultades en las relaciones sociales.

### Sufrimiento en silencio

La incidencia de enuresis a los 5 años es, aproximadamente, del 16%. El pensamiento de los padres de dejar pasar el tiempo puede conlleva **problemas a largo plazo**. Ambos especialistas hablan de pacientes enuréticos en edades adolescentes y adultas. «Lo importante es hacer un diagnóstico temprano, para poder asignarle el tratamiento adecuado», asegura Lostal. Existen diferentes tipos de procesos para evitar las pérdidas de orina nocturnas.

El primero de ellos, **conductual**, donde se incide en los hábitos que lleva el paciente, insistiendo en la idea de evitar bebidas con cafeína. Le sigue el tratamiento con **desmopresina**, un medicamento que la persona afectada debe tomarse antes de dormir. Y, por último, una **alarma** que avisa de la pérdida. Colocada en la ropa interior, emite un sonido cuando entra en contacto con la orina. El descontrol en la hormona antidiurética se puede corregir en tres meses en el 80% de los casos, siempre que no haya otros síntomas o problemas asociados y el tratamiento que lleve el paciente sea el adecuado.

En enuréticos, «lo importante no es que mojen la cama, sino la consecuencia que ello conlleva», insiste **Francisco Javier Quintero**, jefe de Psiquiatría del Hospital Infanta Leonor. Este especialista asegura –además– que «los niños sufren en silencio. Saben que van a meterse en la cama, que va a pasar algo y **no van a poder controlarlo**».

La enuresis es una afección médica común que tiene grave impacto en la autoestima, el bienestar emocional y la actividad diurna del pequeño, incluido el rendimiento escolar y social. «Muchos niños **no salen de casa**, no quieren dormir fuera de su habitación, ni acuden a campamentos porque no quieren que se sepa que se orinan en la cama», afirma Quintero.

Los expertos insisten en concienciar, en evitar la vergüenza de hablar sobre ello, porque solo así podrán avanzar y ayudar a las personas enuréticas. «Los padres no preguntan sobre el tema, **no le dan importancia**, no saben que tiene solución», concluye Lostal.



## Trucos para no mojar la cama

- Intenta hacer pis unas 6 veces al día (desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y al acostarte)
- Bebe suficientes líquidos a lo largo del día. Debes beber más por la mañana, menos por la tarde, poco por la noche y **nada antes de acostarte**
- Elige agua en vez de bebidas azucaradas con gas, te ayudará a no mojar la cama
- Evita cenas muy abundantes, saladas y con mucho líquido
- No debes tomar más de un vaso pequeño (200 ml) de líquido (leche, sopa, agua, zumo...) durante la cena
- No tomes frutas con gran contenido en agua, como melón, sandía y manzana, antes de irte a la cama
- Recuerda siempre hacer pis justo antes de irte a la cama
- Rellena tu calendario miccional cada día para poder comprobar tus progresos
- Recuerda que muchos niños mojan la cama y que no es culpa tuya
- ¡Mojar la cama tiene solución!

### TEMAS

[Padres](#) [Urología](#) [Educación](#) [Hijos](#) [Familia](#) [Sueño](#)

[Apnea del Sueño](#)