

17.12. Pipí en la cama. Enuresis

Muchos niños y niñas se hacen pipí en la cama de **manera involuntaria** después de los 5-6 años, aunque a esa edad la mayoría ya no se orinan por la noche. La edad de control puede variar de un niño a otro. Esta situación se llama **enuresis**, y la causa suele ser un retraso en la maduración del control de la vejiga de la orina.

No es una enfermedad y generalmente desaparecerá espontáneamente sin hacer nada.

Es más frecuente en varones. La mayoría de niños con enuresis tienen familiares que han tenido el mismo problema.

La enuresis puede ser **primaria**, si nunca ha controlado el pipí, o **secundaria**, si después de un tiempo de al menos 6 meses en el que ya se había alcanzado el control del pipí por la noche aparece de nuevo la falta de control. Aunque es poco frecuente, este tipo de enuresis secundarias pueden ser causadas por problemas emocionales (divorcios, mudanzas, nacimientos) o médicos (infección de orina, diabetes). El médico valorará la conveniencia de hacer pruebas y decidirá con ustedes si es aconsejable algún otro tipo de tratamiento como «alarmas» o medicación.

¿Qué puede hacer?

- **Hasta los 6 años puede considerarse normal que su hijo moje la cama.**
- **No le culpe ni le humille.** El niño no se hace pipí en la cama a propósito: siente vergüenza por ello. No le riña ni castigue si moja la cama. Explíquele los inconvenientes de ello, por ejemplo cuando tenga que dormir fuera de casa, con amigos o en campamentos, pero sin culpabilizarlo nunca.
- **Es importante que motive al niño.** Sea positivo y ayúdele. Dígale que muchos niños mojan la cama a su edad, que a ustedes o a algún familiar a su edad también les pasaba. Anote en un calendario las noches secas y anímele a conseguir más.
- **Evite que tome líquidos 2 horas antes de acostarse,** es mejor que beba más líquidos durante la mañana y la tarde. Evite también darle bebidas con cafeína.
- Recuérdale que haga pipí antes de acostarse.
- No le ponga pañales a partir de los 4 años.
- Proteja el colchón con un protector o una funda de plástico.



- Si ha mojado la cama, **el niño debe ayudar a cambiarse** el pijama, las sábanas y hacer la cama (déjele la muda a mano). No es un castigo, sino una manera de que él se haga cargo de su problema con naturalidad.
- Si permanece seco por la mañana, felicítelo. Puede premiarle, pero evite en lo posible las recompensas materiales (dinero, juguetes o regalos).
- **Algunos ejercicios pueden aumentar la capacidad y control de la vejiga.** Durante el día anímele a que aguante todo lo que pueda cuando tenga ganas de orinar. Primero 1 minuto y luego vaya aumentando el tiempo poco a poco.

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si el niño tiene más de 6 años y él o ustedes están preocupados.
- En caso de presentar una enuresis secundaria.
- Si al hacer pipí le duele, le escuece o tiene mal olor.
- Si nota que el niño orina mucho, tiene más sed o pierde peso.
- Si el niño presenta cambios en su comportamiento, se muestra triste, está más irritable, cambia su apetito.
- Si se le escapan también las heces.

¿Dónde conseguir más información?

- www.familiaysalud.es/nos-preocupa-que/mi-hijo-aun-moja-la-cama-me-debo-preocupar-que-puedo-hacer
- www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/001556.htm
- <http://enfamilia.aeped.es/temas-salud/enuresis>
- <http://familydoctor.org/familydoctor/es/kids/toileting/enuresis-bed-wetting.html>
- http://kidney.niddk.nih.gov/Spanish/pubs/bedwetting_EZ/index.aspx