

Guía para padres 
**¿Cómo tratar
la enuresis
nocturna?**





¡No más camas mojadas!

¿Tu hijo se orina en la cama constantemente? Aunque no tienes por qué alarmarte, necesitas conocer más sobre la **enuresis nocturna** y cómo puede atenderse. Este padecimiento no es grave y suele tratarse de diferentes maneras.¹

Antes de consultar al médico, **puedes hablar con tu pequeño sobre los síntomas y miedos que tiene**. Esto podría ayudar a recuperar su confianza perdida por sufrir de incontinencia urinaria por las noches.

En esta guía conocerás más sobre la enuresis nocturna, sus causas y tratamientos disponibles. También, te daremos algunos consejos para acompañar a tu hijo.

¹ Healthy Children (2019). Incontinencia urinaria en niños y adolescentes: enuresis nocturna. Healthy Children [página web]. Recuperado de <https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/genitourinary-tract/Paginas/Nocturnal-Enuresis-in-Teens.aspx>





¿Qué podría causar la enuresis nocturna?

Aunque no tiene una causa concreta, **sí se han identificado algunos factores de riesgo familiares y psicológicos para padecerla:**²

- Antecedente de familiar con enuresis
- Conflictos en la familia
- Fallecimiento reciente de un familiar
- Cambio de escuela o de hogar
- Hospitalización reciente

Por otra parte, existen causas orgánicas, como las siguientes:³

Cerebro

Se relaciona con la incapacidad de despertarse mientras se está durmiendo.



Riñones

Es posible que se produzca una mayor cantidad de orina en la noche.



Vejiga

La enuresis se puede relacionar con un menor espacio dentro de la vejiga por la noche.



Factores externos

La exposición al frío podría favorecer este padecimiento.



² Rodríguez, L., & Gracia, S. (2008). Diagnóstico y tratamiento de la enuresis nocturna. En Asociación Española de Pediatría, Protocolos diagnóstico terapéuticos de la AEP: Nefrología Pediátrica (pp. 117-126). España: Autor. Recuperado de https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/10_3.pdf - 3 Healthy Children (2019). Incontinencia urinaria en niños y adolescentes: enuresis nocturna. Healthy Children [página web]. Recuperado de <https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/genitourinary-tract/Paginas/Nocturnal-Enuresis-in-Teens.aspx>

Por otra parte, pueden presentarse algunas enfermedades junto con la enuresis. Si bien ésta por sí sola no es peligrosa, **una revisión del médico** podría ayudar a identificar otros problemas de salud:⁴

Talla baja: puede relacionarse con trastornos del riñón.

Hipertensión arterial: ocurre cuando hay falla en los riñones y el flujo urinario.

Deformaciones genitales: algunas pueden causar la enuresis.

Incontinencia fecal: se puede sufrir a la par de la urinaria si hay presencia de una obstrucción o la vejiga ha perdido musculatura.

Infección en las vías urinarias: podría ocasionar dolor en las fosas renales.

Alteración neurológica.

En algunos casos, la enuresis nocturna podría estar relacionada con enfermedades como **diabetes y epilepsia**. También algunas **patologías psiquiátricas** se contemplan entre sus causas.

En cualquier caso, sólo los exámenes médicos y las **revisiones constantes por parte de un especialista** pueden confirmar o descartar una enfermedad relacionada a la enuresis.



¿Qué tratamientos hay para la enuresis nocturna?

El tratamiento para este tipo de enuresis suele indicarse según la incomodidad y la intensidad de la incontinencia que presente el niño. Por lo general, **los especialistas consideran que tratar a menores de siete años no asegura una remisión espontánea del problema.**⁵ Además, si la causa de la enuresis es el estrés, es importante atender primero esa situación antes de optar por un tratamiento.⁶

En general, hay dos opciones de atención:

Tratamiento no farmacológico⁷

Consiste en hacer algunas modificaciones en la **conducta del niño**. Puede empezarse por:

- ★ No castigar al niño cuando se orine.
- ★ Recompensarlo cuando haya noches secas.
- ★ Despertar al niño durante la noche para que orine.
- ★ Tratar el estreñimiento.
- ★ Buscar alternativas como la acupuntura.
- ★ Ofrecer al pequeño una dieta hipoalérgica (que no cause alergias).

5,7 Rodríguez, L., & Gracia, S. (2008). Diagnóstico y tratamiento de la enuresis nocturna. En Asociación Española de Pediatría, *Protocolos diagnóstico terapéuticos de la AEP: Nefrología Pediátrica* (pp. 117-126). España: Autor. Recuperado de https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/10_3.pdf -6 Healthy Children (2019). Incontinencia urinaria en niños y adolescentes: enuresis nocturna. Healthy Children [página web]. Recuperado de <https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/genitourinary-tract/Paginas/Nocturnal-Enuresis-in-Teens.aspx>





Tratamiento farmacológico⁸

Su principal función es relajar los músculos del cuerpo. También puede ayudar a cortar la producción de orina. Sin embargo, algunos fármacos pueden causar efectos secundarios, además de que su efectividad no se puede comprobar en casi el 50% de los niños con enuresis.

⁸ Rodríguez, L., & Gracia, S. (2008). Diagnóstico y tratamiento de la enuresis nocturna. En Asociación Española de Pediatría, Protocolos diagnóstico terapéuticos de la AEP: Nefrología Pediátrica (pp. 117-126). España: Autor. Recuperado de https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/70_3.pdf





¿Qué podrían hacer los padres con hijos enuréticos?

Acompañamiento familiar ante la enuresis nocturna⁹



Mojar la cama puede ocasionar que los niños sientan **vergüenza, ansiedad o tengan baja autoestima.**

Es importante entender que **no es culpa del niño.** Lo ideal es no regañarlo ni hacerlo sentir mal.



Lo que sí podrían hacer los padres es:



Ayudar al niño a **limitar su consumo de bebidas con cafeína o azúcar**, así como alimentos salados durante la noche.

Acompañarlo una vez por la noche al baño para disminuir su urgencia de orinar.



Si pasa la noche en casa de un amigo, pueden ofrecerle **ropa interior desechable** e informar a los papás del amigo sobre el padecimiento del niño.

Acudir al médico con el fin de encontrar el **tratamiento más adecuado** para la enuresis.



Ahora que ya conoces un poco más sobre el tema, date la oportunidad de hablar sobre estos consejos con el pediatra. **Tu hijo agradecerá que puedas ayudarlo a evitar malos ratos.**



Síguenos en:



Consulta al pediatra. Las imágenes de este material son únicamente de carácter referencial. En cumplimiento a la Ley Federal de Protección de Datos Personales en Posesión de los Particulares, usted puede consultar nuestro Aviso de Privacidad a través del portal de internet <https://www.farmaciasanpablo.com.mx/aviso-de-privacidad-integral>. Teléfono del Consumidor (PROFECO) 800 468 8722. Todos los derechos reservados © 2022 San Pablo Farmacia