

Incontinencia Urinaria Nocturna (Enuresis Nocturna)

La enuresis nocturna puede ser un problema estresante tanto para los niños como para los padres. Por lo general, los niños no se orinan en la cama a propósito. Cualquier niño puede tener "accidentes" ocasionales; sin embargo, si ocurren con mucha frecuencia, puede ser necesario recibir atención médica. Hay tratamientos de distintos tipos, entre ellos tratamientos para producir cambios en la conducta del niño.

¿Cuál es la definición médica de "enuresis nocturna"?

Se considera que existe un problema si un niño que tiene edad suficiente para controlar su vejiga (orina) durante el día y la noche se orina en la cama con frecuencia durante un período prolongado. Representa un problema cuando ocurre dos veces a la semana durante tres meses o cuando provoca cambios en cualquier aspecto de la vida del niño (por ejemplo: cuando el problema ocasiona vergüenza en el niño o burlas de otras personas hacia él).

Generalmente, después de los 5 años de edad, la mayoría de los niños pueden contener la orina durante el día o la noche. La enuresis es menos frecuente en niños de edad avanzada, pero puede continuar durante la adolescencia. Cuando ocurre mientras el niño duerme, la afección se conoce con el nombre de *enuresis nocturna*.

¿Cuáles son los diferentes tipos de enuresis?

- *Enuresis primaria*: Se llama así cuando la enuresis siempre ha sido un problema en la familia.
- *Enuresis secundaria*: Se llama así cuando los niños que ya han aprendido a contener la orina durante la noche, comienzan a orinarse otra vez. Este tipo de problema está generalmente asociado a alguna situación de estrés en la vida del niño.
- *Enuresis diurna*: Se llama así cuando algunos niños se orinan estando despiertos. Esta es una afección diferente, por lo que su evaluación y tratamiento pueden ser distintos.

¿Que causa la enuresis?

Hay muchos factores que pueden contribuir, entre ellos:

- *Factores genéticos*. Existe un historial de enuresis en la familia.

- *Problemas del sueño*. Los niños que se orinan en la cama pueden tener otro tipo de patrón del sueño según la manera en que funciona su vejiga.
- *Diferencias de la función renal*. Diferencias leves en la función de los riñones que pueden interferir con la capacidad del niño para darse cuenta cuándo tiene que orinar.
- *Problemas psicológicos*. A veces la enuresis está relacionada con situaciones estresantes o traumáticas.

¿Cuáles son las posibles complicaciones de la enuresis?

Además de la vergüenza y el estrés familiar, hay muy pocas complicaciones. En general, la mayoría de los niños que se orinan en la cama no sufren de enfermedades serias o de alteraciones físicas.

¿Qué factores aumentan el riesgo de sufrir de enuresis?

- Si usted u otros miembros de la familia tuvieron este problema, su niño puede tener mayor tendencia a tener enuresis.
- El estreñimiento probablemente aumente la enuresis.
- Especialmente a una edad temprana, la enuresis es más frecuente en los niños que en las niñas.
- A la edad de 5 años, el 7% de los niños y el 3% de las niñas se orinan en la cama. Incluso en la adolescencia, 1% de los varones tiene este problema (pero muy pocas jovencitas lo tienen).

¿Cómo se trata la enuresis?

Evaluación. Su médico le hará preguntas detalladas acerca de porque se orina en la cama. Si se tratase simplemente, de enuresis nocturna, se puede hacer un análisis de la orina. Esto se hace principalmente para detectar infecciones o diabetes.

Opciones de tratamiento. Su médico puede recomendarle uno o más de los siguientes tratamientos. Qué hacer y qué evitar hacer en casa (tratamiento de la conducta):

- *Procure* obtener la colaboración del niño para remediar el problema.
- *Procure* que su hijo orine antes de ir a dormir.
- *Procure* llevar un registro de las veces que el niño no se ha orinado o ayude a su niño a hacerlo. Ofrezcale algún premio por cada noche seca. Aumente los premios si el niño logra contener la orina por varias noches seguidas.

340 ■ Incontinencia Urinaria Nocturna (Enuresis Nocturna)

- *Evite* levantar al niño frecuentemente durante la noche para llevarlo al baño.
- *Evite* castigar o avergonzar al niño. Los premios son mucho más efectivos que los castigos.

Alarma nocturna. Comúnmente se usa un sistema simple de alarma y toallita absorbente. Este sistema es muy útil y complementa la lista de medidas anteriormente mencionada. Sin embargo, su hijo debe querer usarlo.

- La alarma se activa por la presencia de la orina. El objetivo es despertar al niño para que vaya al baño o que limpie la cama.
- Después de haber usado la alarma durante 3 o 4 semanas, el niño será más capaz de reconocer la necesidad de orinar. Para la mayoría de los niños, la enuresis desaparece luego de utilizar este sistema. Sin embargo, a veces el problema vuelve a presentarse y es necesario usar este sistema nuevamente.
- Si las medidas anteriores no han sido efectivas, pueden probarse otros tratamientos. Sin embargo, las drogas son menos eficaces que el sistema de alarma nocturna

ya que el problema puede regresar después de haber interrumpido la toma de la droga. Se usan dos tipos principales de medicina:

- Desmopresina, la cual disminuye la cantidad de orina.
- Imipramina (Tofranil), una droga antidepresivo puede ser útil. Sin embargo, puede tener efectos secundarios serios, especialmente si el niño toma accidentalmente una dosis excesiva.
- Psicoterapia (Apoyo psicológica) A veces, la psicoterapia es beneficiosa, especialmente en los niños que han comenzado a orinarse en la cama después de haber experimentado una experiencia estresante o traumática.



¿Cuándo debo llamar a su consultorio?

Llámenos si el problema continúa o si los síntomas regresan después de haber mejorado.