

# Enuresis

Hablamos de *enuresis* cuando a un niño o niña se le escapa de día el pipí y es mayor de 3 años, o se le escapa de noche y es mayor de 5 años.

Las causas son muchas; la más importante es el factor hereditario. Si uno o los dos progenitores tuvieron enuresis cuando eran pequeños, a la criatura le costará más adquirir el hábito, lo conseguirá más tarde.

La vejiga infantil es pequeña: con poca cantidad de orina ya está llena. Además, tiene poca capacidad de retención, porque todavía tienen que reforzarse los músculos que mantienen cerrado el esfínter.

En los momentos de sueño más profundo, en las primeras horas de la noche, es más fácil que se den fugas de orina. Si las fugas son ya de madrugada, la causa será probablemente que la vejiga está llena.

## ¿Cuándo tenemos que quitar el pañal nocturno?

A partir de los 2 años se puede probar a quitar el pañal en verano. Si no lo controla, no pasa nada: se puede volver a probar el verano siguiente, hasta los 5 años. A partir de esa edad ya hablaríamos de *enuresis primaria nocturna*.

## ¿Qué podemos hacer si la niña o el niño tienen enuresis?

Con nuestras mejores intenciones, exponemos algunas propuestas de medidas caseras.

Lo primero es quitar presión a los progenitores y a las criaturas. Hay que quitarle importancia y nunca culpabilizar al niño ni reprochárselo. No es obligatorio que todos los niños y niñas retengan la orina a la misma edad, hay que dar tiempo a la maduración.

Para disminuir la producción de orina durante la noche podemos seguir una dieta escasa en sal y, ya al atardecer, evitar un exceso de líquidos (sopas, tazones de leche, un exceso de vasos de agua, etc.). Esto no quiere decir nunca pasar sed.

Como los niños suelen ir a dormir antes que sus madres y padres, algunos les llevan a hacer un pipí cuando ellos van a dormir, pero hay valorarlo en cada caso: si esto genera desazón en el niño o la niña, es mejor no hacerlo.

Para trabajar el músculo de la vejiga que contiene la orina se puede probar el juego de cortar el chorro de orina y retenerla unos minutos.

Así, se va aprendiendo a controlar las micciones imperiosas.

Algunos niños y niñas emplean, con ayuda de sus progenitores, el calendario de micciones. Apuntan los días que consiguen no orinarse en la cama (dibujan un sol en el calendario o ponen una pegatina). Se puede marcar un objetivo razonable, por ejemplo, empezar por un único sol, y después 2 o 3 soles seguidos, 5 soles seguidos, etc. Se obtiene una recompensa al conseguir el objetivo (mejor que sea una actividad familiar que les guste).

A partir de los 6 años, está bien que el niño o niña tome el control: se le deja una toalla para que, si se despierta mojado, vaya al baño, termine de hacer la micción, ponga la toalla sobre la zona mojada y siga durmiendo. Según el caso, lo puede hacer solo o con ayuda del padre o de la madre. Además, al levantarse se encarga de llevar él mismo las sábanas a la lavadora y participa en hacerse la cama. El uso de las alarmas de pañal les suele crear demasiada angustia.

A partir de los 6 o 7 años, el pediatra puede recomendar algún medicamento para ayudar en el control. Estos tratamientos suelen durar unos meses, normalmente en relación con la edad del niño o niña, y se ajusta la dosis una vez conseguido el control.

