

## INCONTINENCIA URINARIA NOCTURNA

### ¿Que es la enuresis?

- La micción involuntaria durante el sueño, en niños mayores de 5 años, con una frecuencia superior a 4 veces al mes, y sin que exista una enfermedad que lo justifique, es lo que se conoce como enuresis.
- Es importante saber que la enuresis no suele deberse a ninguna enfermedad ni problema psicológico.

La enuresis es un problema que afecta a un elevado número de niños y adolescentes. La mayoría de casos, con un tratamiento adecuado, logran la curación en un periodo razonable de tiempo.

### ¿Que tratamientos existen para la enuresis?

- **Tratamiento básico:**  
Lo deben realizar todos los niños con enuresis. Consiste en una adecuada información y rellenar un calendario donde se anoten las noches secas y húmedas. Estos aspectos son muy importantes porque la colaboración del niño refuerza positivamente cualquier otra intervención que realicemos. El simple hecho de no querer rellenar el calendario es señal de que el tratamiento será más difícil.
- **Desmopresina**  
Es un derivado de la hormona antidiurética que administrado antes de acostarse cubre el déficit nocturno que de esta hormona padecen un gran número de niños enuréticos. Básicamente, permite que el riñón fabrique menos orina durante la noche. A veces desde los primeros días de tratamiento aparecen noches secas. No suele presentar efectos secundarios y el tiempo de tratamiento puede ser largo.
- **Alarmas nocturnas.**  
Son dispositivos que despiertan al niño con las primeras gotas de la micción durante el sueño para crear un reflejo condicionado.
- **Otros medicamentos:**  
Se indican por el médico en algunos casos complicados.
- **Tratamientos psicológicos:**  
La mayoría de problemas psicológicos en estos niños se deben a la enuresis y casi nunca son la causa de la misma.
- **Mejorar la autoestima es fundamental.** Es importante que la familia muestre comprensión, apoyo y esperanza al enurético.

### Algunos consejos básicos

- Permitir el consumo de agua. Está demostrado que la restricción sistemática de líquidos en los niños les provoca ansiedad; es posible que los primeros días beban de una manera compulsiva, situación que se normaliza precozmente.
- Eliminar los pañales si no lo habían hecho ya.
- Evitar conductas que protejan en exceso a estos niños.
- Implicar al niño/a en su autolimpieza (recogida de pijama, sábanas, etc.), haciéndole ver que no se trata de un castigo sino de una participación en su problema que le ayudará a resolverlo.

### ¿Cómo actuar si el tratamiento indicado por el médico no resulta eficaz?

Puede suceder que el tratamiento indicado por su especialista no resulte eficaz en un primer momento y que el niño caiga sumido en la tristeza, perdiendo la confianza. Nada más lejos de la realidad, se debe retomar el caso y plantear otras posibilidades de tratamiento. Los padres deben entender que "cada niño es único" y que los tratamientos deben ajustarse a la realidad de cada caso. En algunos casos el tratamiento se prolongará en el tiempo, pero hay que entender que es mucho mejor hacer tratamiento y no mojar la cama que pasar el tiempo sin tratamiento y mojando la cama. En estas situaciones, tanto el niño como su familia participan en una carrera de fondo contra la enuresis.