

# Incontinencia urinaria en niños

## Lo que deben saber los padres



### ¿Qué es la incontinencia urinaria?

Se habla de enuresis nocturna cuando los niños expiden orina sin control mientras duermen. También se conoce como incontinencia urinaria. Más de cinco millones de niños en los Estados Unidos tienen problemas de incontinencia urinaria. Existen dos tipos:

- **Incontinencia urinaria primaria**, que ocurre en niños mayores de cinco años que siempre se han orinado en la cama.
- **Incontinencia urinaria secundaria**, que ocurre cuando un niño es capaz de evitar las incontinencias durante al menos seis meses, pero comienza a orinarse nuevamente (a menudo se asocia con el estrés).

### ¿Cuáles son las causas comunes de incontinencia urinaria?

Rara vez, un niño moja la cama por pereza o por tener la voluntad de hacerlo. La incontinencia urinaria puede tener muchas causas, entre ellas:

- antecedentes familiares (genética);
- desarrollo lento del control del cerebro sobre la vejiga;
- vejiga con poca capacidad;
- generación excesiva de orina durante el sueño;
- problemas del sueño (sueño profundo);
- constipación (no puede evacuar);
- estrés.

### ¿Cómo se diagnostica la incontinencia urinaria?

Si su hijo tiene más de siete años y a menudo se despierta con la cama mojada, es posible que tenga un problema. Sería importante que usted y su médico investiguen las

causas de la incontinencia urinaria. Antes de hablar con el pediatra de su hijo, intente llevar un registro de los hábitos de uso del baño de su hijo en un diario de la vejiga. Llevar un registro de la ingesta de líquidos y de los hábitos urinarios e intestinales de su hijo puede ayudar al médico a darle un mejor tratamiento a su hijo.

Si su médico necesita más información, puede pedir un análisis de orina, estudios de sangre, una ecografía de vejiga u otros exámenes.

### ¿Cómo se trata la incontinencia urinaria?

Hay muchas opciones de tratamiento para la incontinencia urinaria. Algunas funcionan mejor que otras. Estos métodos pueden probarse de forma individual o conjunta. Algunas opciones son las siguientes:

- Limitar la ingesta de líquidos dos horas antes de acostarse.
- Eliminar sustancias irritantes para la vejiga como la cafeína, las bebidas carbonatadas y los colorantes artificiales.
- Planificar orinar cada dos o tres horas durante el tiempo que está despierto.
- Usar una alarma para la incontinencia urinaria.
- Tomar medicamentos con prescripción médica.

### ¿Qué otras formas hay de ayudar con la incontinencia urinaria?

Hay muchas formas de ayudar a su hijo con la incontinencia urinaria. Primero, recuerde que no es culpa de su hijo, por lo cual, los niños no deben ser castigados ni burlados si mojan la cama de noche. Otras formas de ayudar a su hijo con la incontinencia urinaria son las siguientes:

- **Orina planificada:** Puede sugerirle a su hijo ir al baño varias veces durante el día. Intente que su hijo vaya al menos cinco veces por día y justo antes de ir a dormir.

# Incontinencia urinaria en niños

## Lo que deben saber los padres

- **Evacuación diaria:** Su hijo debería tener al menos una deposición diaria. Las heces deben ser suaves y estar bien conformadas. Puede ser útil consultar con su pediatra cómo mejorar la salud intestinal.
- **Importancia de las bebidas:** Evite bebidas azucaradas, carbonatas o con cafeína. Intente que su hijo tome la mayor cantidad de líquido durante el día antes de la cena. Luego, evite las bebidas dos horas antes de ir a dormir.
- **Ayuda para la hora de dormir:** Para colaborar con la gestión de la incontinencia urinaria en el hogar, utilice un protector de colchón, productos lavables o descartables y desodorantes de ambiente. Luego de un accidente, limpie al niño y coloque productos para evitar que se irrite la piel. Cuando su hijo duerma fuera del hogar, puede ser útil utilizar ropa interior absorbente.
- **Registro:** Utilice un calendario para escribir sobre cómo están funcionando los tratamientos.

### Preguntas para el médico

- ¿Qué provoca que mi hijo moje la cama?
- ¿Cuándo debería tratarse este problema?
- ¿Mi hijo superará la etapa de mojar la cama? ¿Cuándo?
- ¿Mi hijo necesita más exámenes? En caso de que así sea, ¿cuáles son?
- ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de cada opción de tratamiento?
- ¿Qué tratamiento recomienda?
- ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a superar este problema?

### Acerca de Urology Care Foundation

Urology Care Foundation es la principal fundación de salud urológica del mundo y la fundación oficial de la Asociación Estadounidense de Urología. Ofrecemos información a las personas que tratan activamente su salud urológica y a quienes están preparados para adoptar cambios saludables. Nuestra información se basa en los recursos de la Asociación Estadounidense de Urología y la revisan médicos especialistas. Para obtener más información, visite el sitio web de Urology Care Foundation, **UrologyHealth.org/ UrologicConditions**, o ingrese en **UrologyHealth.org/ FindAUrologist** para buscar un médico cerca de usted.

### Descargo de responsabilidad

Esta información no es una herramienta de autodiagnóstico ni constituye un sustituto para el asesoramiento médico profesional. No debe utilizarla ni depender de esta para dicho propósito. Hable con su urólogo o prestador de atención médica respecto de las dudas que tenga sobre su salud. Hable siempre con un prestador de atención médica antes de comenzar o dejar los tratamientos, incluidos los medicamentos.

Para obtener más información, visite **UrologyHealth.org/ Download** o llame al +1-800-828-7866.