

Niños que mojan la cama

Bedwetting in children

Mojar la cama es común en los niños, pudiendo también sucederles a los adolescentes. Afecta al doble de niños varones que de niñas, y puede causar vergüenza y estrés a los niños y sus familias. Afortunadamente hay ayuda disponible.

¿ A qué se debe el mojar la cama?

No se sabe aún con certeza pero, según la Continnence Foundation of Australia (Fundación de Continencia de Australia), mojar la cama no se debe a un sueño profundo, pereza o trastorno emocional. Algunos expertos creen que ciertos niños pueden tardar más en adquirir la capacidad de controlar la vejiga. Es raro que mojar la cama sea a consecuencia de un problema médico. A menudo hay antecedentes familiares de mojar la cama.

¿Cómo desarrollan los niños el control de la vejiga?

El control de la vejiga no es algo con que se nace. En los bebés la vejiga se vacía automáticamente cuando está llena. Pero, con el tiempo, los niños gradualmente aprenden a darse cuenta de cuando tienen la vejiga llena y cómo controlarla. La mayoría de los niños están “secos” durante el día a la edad de tres años y la mayoría están “secos” en la noche cuando llegan a la edad escolar. Sin embargo, se considera normal que ocasionalmente mojen la cama en la noche (y durante el día) hasta aproximadamente los cinco años.

¿Cuándo deben obtener ayuda los padres para este problema?

Como consejo general se debe obtener ayuda profesional cuando:

- mojar la cama continúa después de los siete u ocho años de edad, o sucede con frecuencia
- un niños ha estado “seco” durante un tiempo y súbitamente empieza a mojarse
- mojar la cama está perturbando al niño, causándole cólera y frustración
- la vida social del niño es afectada por mojar la cama (por ejemplo, encuentra que no puede aceptar invitaciones a quedarse a dormir en otras casas o ir a campamentos escolares de vacaciones debido al riesgo de mojar la cama)
- el niño dice que desea ayuda para resolver el problema.

¿Qué se puede hacer acerca del mojar la cama?

Con el tiempo la mayoría de los niños dejan de mojar la cama sin necesidad de tratamiento, pero si se necesita ayuda un profesional de la salud determinará primero que no haya una causa física para el problema y en seguida decidirá cuál es el enfoque más adecuado. Hay las siguientes opciones:

- **Programa de entrenamiento de la vejiga**

Supervisado por un asesor de continencia, involucra enseñar a los niños buenos hábitos para “entrenar” la vejiga a contener más orina.

- **Alarmas para la humedad**

Estas alarmas generalmente se colocan en la cama, debajo del niño. La alarma suena cuando hay escape de orina y despierta al niño. Esto puede ayudar a entrenar al niño a despertarse cuando su vejiga está llena.

- **Técnicas de comportamiento**

Estas técnicas consisten en alentar a los niños a permanecer “secos” recompensando su progreso con elogios o pequeños regalos. No garantiza una cama seca pero puede ayudar a los niños a estar motivados para seguir tratando de no mojarse.

Medicación

Algunos medicamentos recetados por un médico ayudan a evitar mojar la cama. Sin embargo se debe discutir cuidadosamente con el doctor la decisión de usar medicamentos, ya que estos pueden tener efectos secundarios. Aunque pueden evitar que el niño moje la cama, no le ayudan a desarrollar un mejor control de la vejiga. Una vez que se detiene la medicación, puede continuar mojando la cama.

¿Qué pueden hacer los padres?

- Sea alentador, elogie los éxitos, ignore los “accidentes”. No use castigos por mojar la cama.
- Asegúrese de que el niño tome bastante líquido durante el día, pero no bebidas cola porque contienen cafeína que puede irritar la vejiga. Si un adolescente presenta este problema, hay que explicarle que el alcohol, al igual que la cafeína en el café, té y chocolate, puede hacerle orinar más frecuentemente. Esto, a su vez, significa que su vejiga no “aprende” a contener toda su capacidad.
- Inste al niño a aceptar su responsabilidad por el problema lo más posible, por ejemplo cambiando sus propias sábanas.
- Esté consciente de que el estreñimiento a veces puede irritar la vejiga. Bastantes verduras, fruta y alimentos a base de cereal integral (por ejemplo pan integral y cereales para el desayuno), líquido y ejercicio regular ayudan a evitar el estreñimiento.
- Evite hacer que el niño vaya al baño en la noche – esto puede disminuir las camas mojadas, pero no mejora el control de la vejiga.

Para mayor información, consulte a su doctor o contacte a la Continence Foundation of NSW Inc. llamando al 9840 4165 ó 1800 330 066, o visite su sitio web en <www.confound.org.au>. La Fundación puede remitirle a un Asesor de Continencia (Continence Advisor) en su zona.

Si necesita ayuda para hacer llamadas telefónicas en inglés, llame al Servicio de Interpretación y Traducción (TIS) al 131 450.

Se puede encontrar más información sobre la salud en español en la página web en <http://mhcs.health.nsw.gov.au>

Los números telefónicos indicados son correctos al momento de publicación, pero cambian continuamente. Puede ser necesario verificar los números en la guía telefónica.