

## ENURESIS

### **"Mamá, me hice pis en la cama": Una técnica conductista en 8 pasos**

**Con la premisa de que los niños no se hacen pis en la cama a propósito y que, por el contrario, es algo que les da vergüenza e inseguridad, se enumeran las claves del tratamiento que aplica con sus pacientes. El 75% de los niños resuelve el problema**



**La enuresis nocturna primaria es un problema muy común que afecta al 25% de los niños de 4 años**

"¿Le ponés pañal de noche?", "¿Todavía se hace pis en la cama?", "Mi hijo nunca mojó la cama de noche". La vieja y detestable costumbre de comparar cuestiones que poco tienen que ver con la voluntad de las personas.

¿A alguien se le ocurriría cotejar la edad en la que una niña comenzó a menstruar? ¿O contrastar el tiempo en que dos bebés comenzaron a gatear? ¿Entonces por qué sí hacerlo con la edad en la que un niño deja los pañales o controla esfínteres por la noche?

Es esperable que entre los dos y los cuatro años los niños **controlen esfínteres**. Algunos lo harán antes, otros después. Así como uno camina antes del año y otro a los 16 meses sin que eso denote "anormalidad".

Ahora, cuando pasada esa edad, el niño continúa haciéndose pis por la noche, los especialistas lo llaman enuresis.

**La enuresis nocturna secundaria es la que ocurre cuando el niño comenzó a mojar la cama luego de haberse mantenido seco al menos seis meses**

Y distinguen dos tipos: la enuresis nocturna primaria, se da cuando el niño nunca controló y moja la cama todas las noches, mientras que la enuresis nocturna secundaria es la que ocurre cuando el niño comenzó a mojar la cama luego de haberse mantenido seco al menos seis meses.

**La enuresis nocturna primaria es un problema muy común que afecta al 25% de los niños de 4 años.** Es considerada como parte natural del desarrollo y la mayoría de los

niños la supera. Mojar la cama no es una enfermedad, ni es un síntoma de un problema médico o psicológico serio.



***La terapia puede resolver los factores emocionales que la desencadenaron la enuresis***

El 25% de los niños de 4 años y el 20% de los de 5 años mojan la cama. Sin tratamiento se cura el 15% por año, por lo que a los 13 años todos los niños que mojaban la cama dejarán de hacerlo. Es decir, que cuando llegan a la adolescencia el 100% de los enuréticos ya no lo serán. Es tan común que seguramente todos los enuréticos tengan un compañero o amiguito que moje la cama. **Es más frecuente en niños que en niñas y existe una predisposición familiar para sufrir este problema**, es decir, que si un niño moja la cama, es muy probable que algún familiar cercano haya sufrido el mismo problema (la mayor correlación se da entre el papá y un hijo varón).

Algunos niños mojan la cama todas las noches, otros se mantienen secos algunas noches y otras no. Muchos niños no mojan la cama cuando duermen fuera de casa. Esto puede ser porque están tan pendientes y ansiosos por el problema que duermen más superficialmente, dándose cuenta cuando se están por orinar, se despiertan y van al baño.

Hasta ahí, estadísticas. Datos. Pero lo que realmente cuenta es que hacerse pis en la cama es para todo niño una situación muy angustiante.

***La enuresis es más frecuente en niños que en niñas y existe una predisposición familiar para sufrir este problema***

"La mayoría de los niños que se orinan en la cama no tienen problemas psicológicos ni anomalías en la vía urinaria. Generalmente, es el resultado de un desarrollo más lento del control de la vejiga, y aunque sea más lento, siempre se obtiene un desarrollo completo".

**"El comienzo de la enuresis puede ser el resultado de emociones y tensiones en el niño que requieren atención**, lo cual no significa que tenga un problema psicológico. Cualquier chico sometido a estrés ambiental, como lo es el nacimiento de un hermanito, mudanzas, viajes, separaciones, muertes, cambio de escuela; puede presentar algún síntoma psicossomático como dolor abdominal, tos, alergia o enuresis -ampliada-. Estos son mecanismos de defensa contra situaciones generadoras de angustia".

[www.psicoadolescencia.com.ar](http://www.psicoadolescencia.com.ar)

En ese sentido, el autor del libro *¡Vamos a dormir!*<sup>1</sup> enfatizó que "es fundamental recordar que los niños no se orinan en la cama a propósito y que les da vergüenza e inseguridad". En ese sentido, "castigarlos o ridiculizarlos aumenta la inseguridad y afecta la autoestima, empeorando el problema".

**Es clave que los padres transmitan confianza, apoyo y contención.**



**Una situación de estrés, como la llegada de un hermanito, puede desencadenar la enuresis**

"Si la enuresis es sólo por la noche, no requiere consultar con especialistas ni realizar estudios diagnósticos, simplemente hay que hacer tratamientos tendientes a mejorar la autoestima y confianza del niño. Si además de mojar la cama de noche, durante el día se le escapa el pis mojando la ropa interior, se debe realizar una consulta con un urólogo infantil", destacó el especialista.

Y tras destacar que "muy pocos niños entienden que mojar la cama es una condición fisiológica y lo viven con un fuerte componente de vergüenza y culpa", aseguró que "por su parte, los padres se sienten también juzgados, frustrados e incluso preocupados por la situación de su hijo y cómo le puede afectar a aceptación social".

Y brindó las claves de la **TÉCNICA CONDUCTISTA** que utiliza con sus pacientes y que lleva al éxito en el 75% de los casos. Aunque aclaró que sin tratamiento se "cura" un 15% de los chicos por año.

**1- Limitar la cantidad de líquido que toma el niño luego de la cena.** Este líquido se convierte en orina en mitad de la noche y no podrá retener. (Una vez que controle podrá tomar todo lo que quiera)

**2- Adelantar la hora de la cena o atrasar la hora de acostarse y que haga pis dos veces antes de ir a dormir.** Es muy común que los chicos corten el chorro de orina antes de finalizar, entonces se van a dormir con orina en la vejiga. Tiene que orinar luego de la cena y justo antes de ir a dormir.

**3- Jamás castigar, retar, ridiculizar o burlarse del niño enurético** ya que no lo hace a propósito. Una de las causas de la enuresis es la inseguridad y baja autoestima. Las burlas no hacen más que generar inseguridad y disminuir la autoestima empeorando el problema

<sup>1</sup> Martín Gruenberg médico pediatra (MN 78743)

#### 4- Elogiar, estimular y premiar las noches secas

**5- Las primeras semanas del tratamiento es conveniente despertarlo durante la noche para que orine.** Esto debe ser realizado por un corto período de tiempo ya que si se lo hace orinar todas las noches a la misma hora, la vejiga se acostumbra a orinar a esa hora, generando un reflejo que luego será más difícil de resolver.

**6- Dejar preparada una muda de ropa para que pueda cambiarse rápido por la noche, y dejar a mano un par de toallas para extender encima de la cama y así volverá rápidamente a dormir.** En algunas casas de artículos infantiles venden un plástico especial, impermeable de un lado y con toalla absorbente del otro, para colocar sobre el colchón y evitar que se impregne con olor a pis.

**7- ¡Este es el tip más importante!** Hacer un almanaque de noches secas y húmedas. Colocar una cartulina en su cuarto y dibujar un almanaque. La mañana que se despertó seco que haga un dibujo lindo (una cara alegre o un día de sol), que lo recorte y lo pegan juntos en el día correspondiente. Felicitarlo, abrazarlo y besarlo mucho. La mañana que se despertó mojado, que haga una cara triste o un día lluvioso. **Premiar las noches secas, y las húmedas contenerlo y explicarle que la próxima noche seguramente va a ser mejor.** Mediante el almanaque van a verse los progresos y así poder premiar cada avance: cuando cumpla tres días seguidos sin mojar la cama, luego cuatro días seguidos, cinco, etc.

**8- Contención, contención y más contención.**

***Los niños no se orinan en la cama a propósito y la situación les da vergüenza e inseguridad.***

"Después de los seis años, si el problema persiste, se suele indicar una **hormona antidiurética**, que disminuye la producción de pis", explicó el especialista, quien detalló que "se suministra por tres meses, luego se baja la dosis y si el niño recae se indica otros tres meses y después se suspende".

Asimismo, apuntó que existe un tratamiento habitual en los EEUU, que se puede combinar con el tratamiento conductista. El sistema consiste en un secante que se coloca dentro del pijama. El secante contiene un sensor que cuando se humedece suena una alarma colocada en la almohada del niño, al sonar la alarma y despertarse, puede cortar el chorro y completar la eliminación de orina en el baño. "Este método tiene un alto índice de recaídas, lo cual demuestra que tiene poca capacidad para mejorar las causas de la enuresis", finalizó.

Por **Valeria Chávez**

11 de noviembre de 2017

<https://www.infobae.com/salud/2017/11/11/mama-me-hice-pis-en-la-cama-una-tecnica-conductista-eficaz-en-8-pasos/>